

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старомаклауштинская СШ»
 А.Б. Уимин



МЕНЮ

на 22 июня 2023г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3.01	Гастрономия /сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.0	3.2	24.66	141.28
0.09	Хлеб пшеничный	60	5	0.5	29.5	133.2
28.01	Яблоко	100 - 120	0.4	0.4	10.0	42.7
<i>Итого за завтрак</i>			20.72	20.90	107.90	695.35
Обед						
50.08	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	60	1.99	4.53	4.95	68.27
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1.4	3.96	6.3	71.80
288.38	Птица порционная запечённая	90	13.89	12.37	1.38	168.97
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46
375.01	Чай чёрный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
<i>Итого за обед</i>			36.6	24.1	89.9	744.8
<i>Итого за два приёма пищи</i>			57.4	45.0	197.8	1440.1