

МЕНЮ

(1ср)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|--|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 50/20 | Тефтели мясные с соусом <small>сосиски, лук репчатый, сметана, лук порейный высшего сорта, масло растительное, томаты, крупа рисовая</small> | ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7 | | 279 |
| 120 | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая, масло сливочное</small> | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5 | | 171 |
| 200 | Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| Итого за Завтрак | | | 61-01 | |
| Обед | | | | |
| 200 | Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (зелень)</small> | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12 | | 102 |
| 60 | Сосиски отварные . | ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17 | | 243 |
| 120 | Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное</small> | ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24 | | 203 |
| 35 | Капуста тушеная . <small>капуста белокачанная, томаты, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная, сахар, морковь, лук порейный высшего сорта</small> | ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3 | | 321 |
| 200 | Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-31 | | 354 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | 90-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р | | | | |
| 200 | Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (зелень)</small> | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12 | | 102 |
| 200 | Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-31 | | 354 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за день | | | 181-40 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р | | | 30-39 | |
| Итого за день | | | 181-40 | |

Руководитель
МБОУ/МБДО
У/_____

Повар

ИП Шамвалов
Н.Н.

