

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Алексеевская ОШ № 4»
 _____ Королева Т. Ю.



Меню

На 09.03.2021 г.

№ рецептур ы	Название блюда	Масса , г	Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г.	Калорийность , ккал.	Цена, руб
Завтрак							
53-19з- 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6,1
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214	26,9
54-22гн- 2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	15
	Итого за Завтрак	590	23,5	27,8	76,2	647,5	
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	11,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	4,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	12,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	25,1	5,4	322,7	44,7
54-5хн- 2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	7,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	4
	Итого за Обед	810	38,9	39	99,5	904,8	
	Итого за день	1400	62,4	66,8	175,7	1552,3	