

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



*(Handwritten signature)*

## Меню

На 12.03.2021 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Цена, руб
	<b>Завтрак</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	13,5
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2	27,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1	5,6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>32,8</b>	<b>43,2</b>	<b>65,5</b>	<b>779,9</b>	
	<b>Обед</b>						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7	6,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	6,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	8,2
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	25,1	5,4	322,7	44,7
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	7,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34,9</b>	<b>45,4</b>	<b>109,2</b>	<b>984,7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>67,7</b>	<b>88,6</b>	<b>174,7</b>	<b>1764,6</b>	