

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



Меню

На 03.03.2021 г.

| № рецептуры | Название блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. | Цена, руб |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------|-----------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,6 | 14,6 |
| 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. | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 | 18 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 11,7 |
| Пром. | Повидло абрикосовое | 30 | 0,1 | 0 | 19,2 | 77,2 | 3,9 |
| | Итого за Завтрак | 710 | 17,8 | 15,2 | 144,7 | 786,4 | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 9,2 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 | 4,7 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 5,6 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,6 | 3,1 | 189 | 40 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 3,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 | 4 |
| | Итого за Обед | 790 | 30,7 | 25,9 | 102,8 | 766,9 | |
| | Итого за день | 1500 | 48,5 | 41,1 | 247,5 | 1553,3 | |