Утверждаю

Директор МКОУ

«Алексеевская ОШ № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_Королева Т. Ю.



 ***Меню***

На 15**.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** |  |