

"Согласовано"
Директор МБОУ "Школа №1" А.А.Калинин



Меню приготовлено в школе
на "13" Сентября 2021 года.

Возрастная категория: ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

Пример меню	№ рецептура	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	180	Омлет из яиц с маслом	250/10	8,1	8,2	30,4	229
	30 г	Бутерброд с маслом	30/10	2	13,44	13,56	176
	680	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
			590	8,3	21,64	55,86	449
Обед							
	152	Рассольник вегетарианский со сметаной	250/10	2,1	5,2	13,4	119
	54	Рыба тушеная с овощами	100	2,1	5,2	13,4	119
	176	Рис отваренный	180	10,8	2,9	49	264
	296	Чай с лимоном	200	1,4	1,4	16,2	61
	3	Хлеб пшеничный, ржаной (объемный) (для детского питания)	60	8	0,72	23	114
			890	21	15	119	677
Итого за Обед							
138,87 руб.							

Итого стоимость рациона:

138,52 руб.

Утверждено: 13.09.2021

