

МБОУ Приаргунская СОШ (начальная)

Меню 20.12.2021 год

Возрастная группа детей от 7 до 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн./ц.	Цена	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 смена	Рис отварной (крупа рис, соль, масло раст)	150	3,6	6,3	26,6	210,11	11	304
	Курица (голень кур, масло раст, соль, чеснок)	100	5,55	6,55	0,25	164	29	243
	Соус (том паста, мука, морковь, лук, масло раст, соль, приправы)	30	0,6	1,7	2,3	27,7	4	333
	Салат витаминный (капуста, перец болгарский, соль, масло раст)	60	0,9	2,6	6,5	57,42	10	49
	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52	2	ПР
	Вафли в упаковке	72	11,4	52,6	126,8		30	ПР
	Груша	100	0,4	0,4	6,35	47	32	338
	Батончик шоколад	20	2,84	10,58	20,6	186,3	17	ПР
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	84,8	19	389
Итого за 1 смену		802	28,65	81,33	216,95	411,62	154	
2 смена	Рис отварной (крупа рис, соль, масло раст)	150	3,6	6,3	26,6	210,11	11	304
	Курица (голень кур, масло раст, соль, чеснок)	100	5,55	6,55	0,25	164	29	243
	Соус (том паста, мука, морковь, лук, масло раст, соль, приправы)	30	0,6	1,7	2,3	27,7	4	333
	Салат витаминный (капуста, перец болгарский, соль, масло раст)	60	0,9	2,6	6,5	57,42	10	49
	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52	2	ПР
	Печенье в упаковке	75	2,84	10,58	20,6	186,3	12	ПР
	Груша	100	0,4	0,4	6,35	47	32	338
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	84,8	19	389
Итого за обед		785	17,25	28,73	90,15	870,85	119	