

МБОУ Приаргунская СОШ (начальная)

Меню 10.02.2022 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	12	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
	Винегрет с сельдью (Свекла отварная, соль, сельдь малосольная, горошек конс, картофель отварной, лук репч, масло раст)	60	13,86	7,06	6,3	191,3	19	275
	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52	2	ПР
	Булочка	50	3,75	6,6	30,45	197	13	ПР
	Компот (вода, сухофрукты, сахар)	200	0,9	0,09	32,01	132,8	8	349
	Батончик шокол	40	2,84	10,58	20,6	186,3	15	ПР
Итого за 1 смену		700	34,26	39,28	125,86	1202,73	102	
2 смена	Рис отварной (крупа рис, соль, масло раст)	150	3,6	6,3	26,6	210,11	12	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

Винегрет с сельдью (Свекла отварная, соль, сельдь малосольная, горошек конс, картофель отварной, лук репч, масло раст)	60	13,86	7,06	6,3	191,3	19	275
Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52	2	ПР
Булочка	50	3,75	6,6	30,45	197	13	ПР
Компот (вода, сухофрукты, сахар)	200	0,9	0,09	32,01	132,8	8	349
Батончик шокол	40	2,84	10,58	20,6	186,3	15	ПР
Итого за обед	700	34,26	39,28	125,86	1202,73	102	