

Утверждаю
 Директор МБОУ "СОШ №37"
 Л.Л. Апанова



Меню на категорию питающихся с 1 по 4 классы

Меню МБОУ "СОШ № 37"				Отд./корп				День	21.10.2021
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска		Огурец свежий	60		8,4	0,48	0,06	1,5
	гор.блюдо		филе птицы тушеное в сливочном соусе	90		128,7	15	15,2	3,94
	гарнир		спагетти отварные	150		211,5	5,4	4,9	36,4
	напиток		сок яблочный	200		76	1	0,2	26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		70,5	2,2	0,15	14,5
	хлеб		Хлеб ржаной	20		46,4	1,2	0,22	9,88
				Итого:			541,5	25,28	20,73
Обед	закуска		Маринад морковный	60		74,37	0,7	5,33	5,9
	суп		суп картофельный с фасолью и говядиной	200/10		143,08	7,1	6,52	14
	гор.блюдо		зразы ленивые рыбные(минтай)	90		231,2	18,22	7,33	16,04
	гарнир		рис отварной	150		219	3,7	5,2	38,5
	напиток		компот из сухофруктов (чернослив)	200		110	0,4	0	28,6
	хлеб		хлеб пшеничный	30		70,5	2,2	0,15	14,5
	хлеб		хлеб ржаной	25		58	1,5	0,28	14,35
			Итого:			906,15	33,82	24,81	131,89
			Повар	<i>Апанова</i>					
			Калькулятор	<i>Апанова</i>					