



Меню на категорию питающихся с 1 по 4 классы

Меню МБОУ "СОШ № 37"			Отд./корп				День	22.10.2021	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска		Масло сливочное	10		66,1	0,08	7,25	0,13
	гор.блюдо		омлет с помидорами	150		260,1	15,75	16,35	3,3
	фрукты		яблоко	100		47	0,04	0,04	9,81
	напиток		чай с сахаром	200		48	0,01	0	12
	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:			538,1	19,28	24,01
Обед	закуска		Огурец свежий	60		8,4	0,48	0,06	1,5
	суп		суп картофельный с говядиной	200/10		131,68	5,22	4,95	16,4
	гор.блюдо		котлета из птицы "Ряба"	90		295	19,7	21	6,5
	гарнир		сложный гарнир	100/50		122,85	3,15	4,5	17,55
	напиток		компот из черноплодной рябины	200		63,8	0,28	0	15,6
	хлеб		хлеб пшеничный	30		70,5	2,2	0,15	14,5
	хлеб		хлеб ржаной	25		58	1,5	0,28	12,35
			Итого:			750,23	32,53	30,94	84,4
			Повар <i>Мамылова</i>						
			Калькулятор <i>Мамылова</i>						