

МБОУ Школа № 10 ул.спех г.о.Самара

Меню дневного рациона на 14.01.2023

Сотласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Вход (г)	Витаминный состав (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб)
----------	--	-----------------

Завтрак

10	Масло порционное	ккал-66, Жиры-7
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3
150	Рис отварной с маслом	ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
501	Итого за Завтрак	ккал-597, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-68

Обед

0/250/	Суп картофельный с тшеном,отварной рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20
100	Сарделька отварная с соусом томатным	ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5
150	Кануста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
801	Итого за Обед	ккал-733, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-114

Полдник

100	Варушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17
300	Итого за Полдник	ккал-377, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

Брончугина Е.Н.

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)
