

Меню МКОУ Слюсаревская ОШ 11.06.2025. (меню 8-го дня 10-ти дневного меню)

Директор МКОУ Слюсаревская ОШ

Зибар

_____Л.Н. Зибарова



Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		№ рецептуры	Сборник рецептов
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром .	220	250	9,8	11,1	8,5	12,6	28,1	34,5	205,5	233,52	54-25к	2022н
Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96	399	2017м
Чай с сахаром и лимоном.	207	207	0,3	0,3	0,0	0,0	10,4	10,6	43,52	43,52	54-3гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	50	3,7	3,7	0,3	0,3	24,3	24,3	114,8	114,8	701	2010

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		№ рецептуры	Сборник рецептов
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	100	0,7	1,2	0,1	0,2	2,3	3,8	12,8	21,33	54-3з	2022н
Суп из овощей	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	8,9	11,1	74	92,5	54-17с	2022н
Котлеты рыбные (минтай)	90	100	12,2	13,6	8,2	9,1	14,3	15,9	179,8	199,77	77-1	2022
Каша пшеничная с овощами	150	180	5,5	6,6	6,7	8,1	27,1	32,5	190,99	234,66	183	2017м
Компот из свежих плодов.	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,2	10,2	42,5	42,5	54-5хн	2022н
Хлеб пшеничный	50	50	3,7	3,7	0,3	0,3	24,3	24,3	114,8	114,8	701	2010

Хлеб пеклеванный	50	50	3,2	3,2	0,4	0,4	20,6	20,6	98,9	98,9	702	2010
-------------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	-----	------

Повар МКОУ Слюсаревская ОШ_____Н.В. Бутко

Ответственный за организацию питание в МКОУ Слюсаревская ОШ_____Н.В.Зибарова