

Меню МКОУ Слюсаревская ОШ 18.06.2025. (меню 3-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
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	300	6,9	8,3	9,8	11,8	22,3	26,8	205	246,44	54-25к	2022н
Чай с молоком	200	200	1,6	1,61	1,1	1,1	12,6	12,6	66,52	66,52	54-4гн	2022н
Хлеб пшеничный	50	50	3,7	3,7	0,3	0,3	24,3	24,3	114,8	114,8	701	2010м

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		№ рецептуры	Сборник рецептов
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий в нарезке)	60	100	0,6	1,0	3,6	6,0	2,1	3,5	42,42	70,66	24	2017м
Суп с бобовыми (горох)	200	250	4,6	5,8	4,4	5,5	15,2	19,0	117,8	147,25	54-25с	2022н
Котлета рыбная 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	40	40	3,0	3,0	0,2	0,2	19,5	19,5	91,9	91,9	701	2010

Хлеб пеклеваный	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