

Меню МКОУ Слюсаревская ОШ 19.06.2025. (меню 4-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	7,5	8,5	24,7	28,1	205,5	233,52	54-22к	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	10,6	10,6	43,52	43,52	54-3гн	2022н

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		№ рецептуры	Сборник рецептов
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	100	0,8	1,0	0,2	6,0	2,5	3,5	14,16	70,66	54-2з	2022н
Суп из овощей.	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	8,9	11,1	74	92,5	54-17с	2022н
Плов из птицы	200	250	20,4	25,5	25,3	31,6	36,5	45,6	415	518,75	291	2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81	81	54-1хн	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 питания в МКОУ Слюсаревская ОШ _____ Н.В.Зибарова