Меню МКОУ Слюсаревская ОШ 20.06.2025. (меню 5-го дня 10-ти дневного меню)

Директор МКОУ Слюсаревская ОШ Зибар

____Л.Н. Зибарова



Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		№	Сборник		
	пор	ции							ценность,ккал		рецептуры	рецептур
Каша вязкая из риса и пшена Дружба	200	250	5,5	6,9	12,1	15,1	27,6	43,4	307	383,75	54-16к	2022н
с маслом.												
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,6	45,6	338	2017м
Хлеб пшеничный	50	50	3,7	3,7	0,3	0,3	24,3	24,3	114,8	114,8	701	2010
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	10,4	10,4	42,32	42,32	54-2гн	2022н

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Ma	cca	а Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		No	Сборник
	порции								ценность,ккал		рецептуры	рецептур
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	100	0,7	1,2	0,1	0,2	2,3	3,8	12,8	21,33	54-33	2022н
Суп с макаронными изделиями	200	250	5,1	3,3	5,8	5,0	18,5	8,6	146,42	92,5	54-7c	2022н
Котлета мясокапустная	90	100	11,7	16,2	13,7	20,8	12,0	15,1	180,9	262	77-6	2022
Горошница	150	180	13,5	6,5	6,9	5,9	35,0	39,4	202	235,92	55-21г	2022н
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 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 МКО	У Слюсаревская ОШ	_Н.В.Зибарова