

Утверждаю

Заведующий отделением

Потова В.В.

Меню МАОУ "Викуловская СОШ №1"-отделение Каргалинская школа-

Категория: 6-11 лет

День 19,12,2022

| Прием пищи | № рец.    | Блюдо                               | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|-------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | №19/5-20  | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" | 205      | 12,83  | 190          | 6,5   | 6,7  | 26       |
|            | №642-199  | Чай с лимоном и апельсином          | 230      | 11,73  | 62,8         | 0,2   | 0    | 15,5     |
|            | №1-2004   | Бутерброд с маслом сыром            | 40       | 17,99  | 126,2        | 6,1   | 7,8  | 7,9      |
|            |           | Хлеб пшеничный                      | 48       | 2,50   | 58,4         | 1,5   | 0,4  | 12,3     |
|            |           | Хлеб ржаной                         | 32       | 1,68   | 62           | 1,1   | 0,2  | 14,1     |
|            | №362-2002 |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | Итого     |                                     | 555      | 46,73  | 437,4        | 15,4  | 21,3 | 75,8     |
| Обед       | №14/1-20  | Салат "Летний"                      | 80       | 9,40   | 110,6        | 5,1   | 9,4  | 1,4      |
|            | №138-200  | Суп из овощей с курицей со сметаной | 265      | 19,10  | 144,3        | 5,9   | 6,3  | 16       |
|            | №439-200  | Гуляш из говядины                   | 100      | 46,94  | 117,5        | 9,1   | 7,5  | 3,4      |
|            | №520-200  | Рис припущенный с кукурузой         | 150      | 20,63  | 170          | 3,5   | 5    | 27,8     |
|            | №639-200  | Кисель из концентрата               | 200      | 7,56   | 89           | 0,3   | 0,2  | 21,5     |
|            |           | Хлеб пшеничный                      | 44       | 4,03   | 136,2        | 3,5   | 1    | 28,4     |
|            |           | Хлеб ржаной                         | 44       | 1,68   | 62           | 1,1   | 0,2  | 14,1     |
|            | Итого     |                                     | 8883     | 109,34 | 829,6        | 28,5  | 23,4 | 113      |
| Полдник    | №696-204  | чай с сахаром                       | 200      | 1,81   | 85           | 4     | 5    | 5        |
|            |           | сдоба выборская                     | 50,00    | 13,80  | 118,00       | 0,70  | 7,00 | 24,00    |
|            |           |                                     |          |        | 120          | 1     | 0    | 20       |
|            | Итого     |                                     | 250      | 15,61  | 323          | 5,7   | 12   | 49       |
|            |           |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |           |                                     |          |        |              |       |      |          |

Ответственный за питание: