

Утверждаю
Директор МБОУ «Матвеевская ООШ»
_____ Ю.М. Доронин

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсяная | 120 | 5,1 | 6,8 | 20,6 | 163,7 | 54-9к |
| | Омлет натуральный | 60 | 3,1 | 7,2 | 1,3 | 90,2 | 54-1о |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром |
| | Яблоко | 145 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | пром |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 54-1з |
| Итого за завтрак | | 595 | 20,2 | 24,7 | 60 | 550,5 | |