



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«07» сентября 2022 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	7,26	102	0,8	10,1	2,1
	54-40-2020	Омлет с сыром	180	43,92	341	23,3	25,86	3,87
	590	Кисель из плодов или ягод свежих	200	3,44	102	0,1	0	25,37
	108	Хлеб пшеничный	25	1,59	59	1,9	0,2	12,3
	109	Хлеб ржаной	22	1,85	39	1,45	0,26	7,35
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	11,34	70,5	0,6	0,6	14,7
		ИТОГО:	677	69,40	713,5	28,15	37,02	65,69

Повар:

И.Н.Яворская

