

5 день

Утверждаю:

Заведующая структурным
подразделением

Капралихинской ООШ

А.А. Ульянов

2026г.

20 марта

меню для детей на 20.03 2026г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак		16,0	11,8	93,6	543,0		
Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169		
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130		
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54		
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39		
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		
Фрукт в ассортименте	150	0,4	0,4	28,0	117		
Обед		28,2	30,0	136,4	929,0		
Салат витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71,0		
или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61,0		
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134,0	29.42	
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191,0	35.48	
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176,0	12.42	
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138,0	19.00	
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116,0	6.08	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103,0		
Полдник		0,0	0,0	0,0	0	107.70	
ИТОГО:		44,2	41,8	230,0	1472,0		

Повар-бригадир Сейкина С.