**Филиал МКОУ Сарсинская СОШ- Татарско-Еманзельгинская школа**

**День: 19.01.2023 9детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напит. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | яблоки | 200 | 22 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зеленый горошек | 65 | 9,64 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 |
|  | 1блюдо | 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 24,03 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 |
|  | 2блюдо | 321 | Мясо тушеное | 90 | 38,84 | 14 | 13,5 | 4,5 | 197 |
|  | Гарнир | 377 | Картофельное пюре | 180 | 8,02 | 4,8 | 7 | 10,4 | 126 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 501 | Сок промыш.произв | 200 | 9,58 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 1,96 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
|  | Хлеб черн. | 574 | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 3 | 0,5 | 14 | 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |