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

**День: 31.01.2023 детей11**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напит. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | Апельсин | 200 | 28,6 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зеленый горошек | 65 | 9,36 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 |
|  | 1блюдо | 100 | Рассольник  ленинградский | 200 | 6,65 | 2,1 | 4,1 | 11 | 88 |
|  | 2блюдо | 298 | Рыба туш.в сметанном соусе | 90 | 49,43 | 12 | 4 | 3 | 92 |
|  | Гарнир | 202 | Каша гречневая | 150 | 13,15 | 9 | 6,6 | 39,2 | 251 |
|  | Сладкое | 496 | Напиток из шиповника | 200 | 6,82 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 1,96 | 2,7 | 0,7 | 17,2 | 82 |
|  | Хлеб черн. | 574 | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 3 | 0,5 | 14 | 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |