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

**День: 13.01.2023 детей 11**

**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 | 18 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | кукуруза | 65 | 9,64 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 |
|  | 1блюдо | 104 | Щи из свежей капусты | 200 | 5,7 | 1,2 | 4 | 3,04 | 49 |
|  | 2блюдо | 297 | Рыба припущенная в молоке | 90 | 18,7 | 12,4 | 1,1 | 2,7 | 70 |
|  | Гарнир  | 328 | Рис отварной | 150 | 10,80 | 3,8 | 5,4 | 39 | 219 |
|  | Сладкое | 459 | Чай с лимоном | 200 | 2,74 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 1,93 | 2,7 | 0,7 | 17,2 | 82 |
|  | Хлеб черн. | 574 | Хлеб ржаной | 35 | 1,93 | 3 | 0,5 | 14 | 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |