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

**День: 20.01.2023 детей 9**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№****рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напит. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | банан | 200 | 26 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 98 | Свекольник  | 200 | 5,0 | 1,9 | 3,8 | 8,3 | 75 |
|  | 2блюдо | 375 | Плов из отварной курицы | 200 | 42,97 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 |
|  | Гарнир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 487 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 8,45 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |