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

**День: 18.04.2023 11детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напит. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты | 12/6 | банан | 100 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 10/2 | Огурцы порционные | 60 | 10,8 | 0,45 | 0,05 | 1,9 | 1,9 |
|  | 1блюдо | 14/2 | Суп из овощей | 200 | 7,24 | 1,5 | 5,2 | 9,8 | 158 |
|  | 2блюдо | 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 5,47 | 3,1 | 4,2 | 22,3 | 133 |
|  | Гарнир | 4/7 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 16,2 | 8,7 | 4,7 | 4,5 | 36 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 496 | Напиток из шиповника | 200 | 6,76 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 36 | 2,02 | 2,8 | 0,3 | 17,7 | 84 |
|  | Хлеб черн. | 574 | Хлеб ржаной | 36 | 2,02 | 3,1 | 0,51 | 14,4 | 74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |