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

**День: 7.09.2023**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№****рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напит. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зел.горощек | 65 | 7,97 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 |
|  | 1блюдо | 116 | Суп из овощей | 200 | 10,88 | 1,6 | 3,6 | 5,1 | 59 |
|  | 2блюдо | 259 | Макароны отварные | 150 | 5,47 | 5,6 | 5 | 29,6 | 185 |
|  | Гарнир  | 372 | Биточки из курицы | 90 | 44,2 | 18 | 16,2 | 9,6 | 256 |
|  | Соус  | 408 | Сметанный соус | 20 | 4,5 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 20 |
|  | Сладкое | 501 | Сок промыш.произв | 200 | 10,8 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |