

«Согласовано»

Директор МБОУ ГСМ №3

Анна-Мария Мисюкова

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

О.А. Чекунков

ВАРИАНТ 12

МЕНЮ на «23» 09 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
-------	--------------------	----------	----------	---------	-------------	-------------------------------

Завтрак (ОВЗ)
(возрастная категория 7-11 лет)

1	Помидор свежий	60	0,5	0,1	0,1	8
2	Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	411
3	Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	59
4	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
	Итого:	515	19,0	21,2	73,8	571

2-ой завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	55
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	300	1,4	0,7	29,1	135
	Стоимость рациона:					

Завтрак (ОВЗ)
(возрастная категория 12 лет и старше)

1	Помидор свежий	100	2,2	0,7	12,8	62
2	Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472
3	Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	59
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115
	Итого:	595	23,8	24,9	97,3	709

2-ой завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	55
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	300	1,4	0,7	29,1	135
	Стоимость рациона:					

Зав. производством

Муратов

Экономист по ценам

[Подпись]