

Меню

МБОУ СОШ № 16 г. Ижевск



С.Х. Урманов

2024г.

Цены рубли	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Дневная норма граммы	% реальную рац	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы г			
Завтрак (завтрак 14)								
	Каша овсяная молочная из крупы рыжиковой с яблоком и изюмом	220	5,36	10,72	47,40	291	182	20,18
	Булочки сдобные с сахаром, разрыхлителем и ванилью	60	6,96	9,96	17,80	188	1	21,82
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	76	276	1,18
	Батон	160	1,50	0,50	21,80	95	119	26,40
	Вода питьевая 17 л	500	0,00	0,00	0,00	0	1000%	3,51
	итого завтрак	1140	13,63	20,80	96,95	434		73,85
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,61	4,96	16	27	3,23
	Суп картофельный с морковью	200	2,11	2,27	13,96	95	103	4,80
	Пюре, тушеное в соусе с зеленью	150	13,06	11,56	13,80	208	292	18,18
	Картофель отварной	150	3,86	6,72	23,01	142	110	10,53
	Каша из овсян с сухофруктами	200	0,66	0,09	13,01	113	149	4,16
	Хлеб пшеничный зерновой	90	2,21	1,35	13,05	82	1000%	1,98
	Хлеб пшенично-ржаной зерновой	60	1,00	0,80	20,80	100	1000%	2,09
	итого обед	870	21,78	24,06	120,69	814		68,76
	Чай с сахаром	100	1,70	15,30	20,80	212	111	19,00
	итого полдник	100	5,20	13,00	20,80	232		19,00
	итого на пятый день	2 870	43,31	59,86	238,64	1672		215,33



С.Х. Урманов

Урманов С.Х.

Катусика Л.А.К.

