

Меню на 21.01.2022 г.

завтраки

Сезон: зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ТТК №3	котлета Аппетитная(куриная)	100	100	12,00	30,00	14,00	16,88	11,0	0,03	48,0	33,4	46,2	0,0	0,0	370,00	
ТК№7 сб2007г	макароны отварные	180	180	17,54	18,70	20,80	115,8	3,20	0,00	10,6	3,10	27,4	3,1	0	367,06	
ТК№377(3)	соус основной красный	26	26	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,3	8,36	
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,2	0	17,1	13,2	0,0	2	128,52	
ТК№1 рец 868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	56,5	6,40	0,00	1,8	0	94,20	
Итого:															968,14	

Директор МБОУ Ларинской СШ:  Е.К. Локтионова

