МБОУ "НИЖНЕНАРЫКАРСКАЯ СОШ"

03.03.2023

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 1	
200	**Рагу из овощей**	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20
	картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль	
200	**Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)**	кКал-68, Жир-2, Угл-17
	сухофрукты, сахар	
15/15/5	**Бутерброд с сыром**	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
	хлеб, сыр в ассортименте 1	
200	**Питьевая вода**	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
	Итого за Завтрак 1	кКал-533, Бел-13, Жир-21, Угл-75
	Обед	
80	**Салат из свеклы с чесноком**	кКал-68, Бел-3, Жир-4, Угл-6
	чеснок, свекла, масло растительное	
250	**Суп-лапша домашняя**	кКал-43, Жир-4, Угл-2
	куры, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо	
250	**Плов с мясом**	кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26
	мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль	
60	**Хлеб пшеничный**	
200	**Кисель из плодов или ягод**	кКал-125, Угл-30
	кисель, сахар	
	Итого за Обед	кКал-548, Бел-21, Жир-23, Угл-64
	Итого за день	кКал-1 081, Бел-33, Жир-44, Угл-139

Технолог пищеблока _____ Григорян С.С.

Директор школы _____ Воробьев В.А.

_____

ФЕДЕРАЦИЯ, ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА, ОКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН * РОССИЙСКАЯ * ИНН 8614004185 * ОГРН 1028601500542 * МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ * НИЖНЕНАРЫКАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА *

МБОУ «Нижненарыкарская СОШ»

Подписано цифровой подписью: Воробьёв Владимир Анатольевич
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C383631343031383735313231, 1.2.643.100.3=120B303438333430363235353 2, email=nnar_school@oktregion.ru, c=RU, st=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НИЖНЕНАРЫКАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", givenName=Владимир Анатольевич, sn=Воробьёв, title=Директор, cn=Воробьёв Владимир Анатольевич
Дата: 2023.03.03 10:51:40 +05'00'