

Меню по МКОУ «Прудентовская СШ»

Утверждаю:

Т.С. Куйшинова

Директор школы: Куйшинова Т.С.

«30» января 2026 г.

5 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	90	11,7	10,6	8,6	179
310/2017	гарнир	Картофель отварной	150	3,6	5,8	28,6	176
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	12,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	18,5	17,1	67,9	490