

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пешковская средняя общеобразовательная школа Азовского района



Перспективное десятидневное меню школьного льготного питания

5-11 классов МБОУ Пешковской СОШ Азовского района на 2020 – 2021 год

10 день

| Номер тех.кар | Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | Калори йность |
|------------------|------------------------|-------|------------------|-------|---------|------------------|
| | | | белки | жиры | углевод | |
| 284 | Омлет натуральный | 150 | 13,2 | 11,5 | 5,9 | 293 |
| | Кабачковая икра | 80 | 1,6 | 7,2 | 6,8 | 97,6 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/20 | 7,62 | 1,14 | 41,43 | 158,4 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 53 |
| | итого | | 22,82 | 20,24 | 63,93 | 602 |