



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 24 » марта 2022г.

Возрастная категория 5-11 лет

| Наименование блюд          | номер по СР      | Выход (г) | Цена  | Пищевая ценность |       |              |        |
|----------------------------|------------------|-----------|-------|------------------|-------|--------------|--------|
|                            |                  |           |       | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | ККал   |
| Завтрак.                   |                  |           |       |                  |       |              |        |
| 1.                         |                  |           |       |                  |       |              |        |
| 2.                         |                  |           |       |                  |       |              |        |
| 3.                         |                  |           |       |                  |       |              |        |
| 4.                         |                  |           |       |                  |       |              |        |
| 5.                         |                  |           |       |                  |       |              |        |
| Обед                       |                  |           |       |                  |       |              |        |
| Салат из свек. капусты     | 43 <sup>в</sup>  | 60        | 10,00 | 9,93             | 3,05  | 5,65         | 53     |
| Шри из свек. капусты       | 124 <sup>в</sup> | 200/5     | 23,70 | 1,48             | 4,75  | 6,22         | 79,00  |
| Хлеб из муки высшего сорта | 492 <sup>в</sup> | 100       | 21,20 | 20,27            | 6,74  | 28,08        | 258    |
| Каша из гречихи            | 639 <sup>в</sup> | 200       | 4,30  | 9,44             | 9,00  | 28,88        | 116,00 |
| Хлеб ржаной                |                  | 60        | 3,60  | 2,82             | 9,60  | 9,60         | 126,00 |
| ИТОГО                      |                  |           | 62-80 | 25,92            | 15,14 | 69,43        | 630,0  |

Возрастная категория: с 12 лет

| Наименование блюд          | номер по СР       | Выход (г) | Цена  | Пищевая ценность |       |              |        |
|----------------------------|-------------------|-----------|-------|------------------|-------|--------------|--------|
|                            |                   |           |       | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды | ККал   |
| Завтрак.                   |                   |           |       |                  |       |              |        |
| 1. Молоко стерилизованное  | 93 <sup>в</sup>   | 10        | 5,00  | 9,08             | 12,37 | 9,08         | 112,50 |
| 2. Молоко маложирное       | 302 <sup>в</sup>  | 100/5     | 9,53  | 2,73             | 4,65  | 20,00        | 248,00 |
| 3. Чай с молоком           | 2 93 <sup>в</sup> | 200       | 4,96  | 1,60             | 1,65  | 17,36        | 86,00  |
| 4. Хлеб пшеничный          |                   | 50        | 3,0   | 3,80             | 9,40  | 24,30        | 119,00 |
| 5.                         |                   |           |       |                  |       |              |        |
| Итого                      |                   |           | 22,49 | 13,20            | 19,07 | 71,74        | 565,50 |
| Обед                       |                   |           |       |                  |       |              |        |
| Салат из свек. капусты     | 43 <sup>в</sup>   | 100       | 10,00 | 1,05             | 6,08  | 9,42         | 88     |
| Шри из свек. капусты       | 124 <sup>в</sup>  | 250/5     | 26,10 | 1,80             | 5,57  | 7,77         | 99,00  |
| Хлеб из муки высшего сорта | 492 <sup>в</sup>  | 200       | 27,60 | 26,96            | 8,96  | 37,55        | 349,48 |
| Каша из гречихи            | 639 <sup>в</sup>  | 200       | 4,30  | 9,44             | 9,00  | 28,88        | 116,00 |
| Хлеб ржаной                |                   | 60        | 3,60  | 2,82             | 9,60  | 9,60         | 126,00 |
| Итого                      |                   |           | 71,6  | 33,57            | 20,4  | 84,02        | 763,48 |
| ИТОГО                      |                   |           |       |                  |       |              |        |

Повар

*Е.Н. Филиппова*

Филиппова Е.Н.