



МАОУ «Башкортостанская СОШ №10 г. Актюбинска»
Иванов Н.П.
20.10.2022 г.



Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Общепит Актюбинского райпо»
Иванова О.Н.

12 дневное меню
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон.

День 10 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5-56
2.	291	Плов из птицы	200(50/150)	256	20,27	6,74	28,08	32-29
3.	376	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0	9,47	1-33
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2-94
5.	338	Яблоки св. порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	7-87
6.		Итого	510	458,02	22,61	14,54	45,33	49-99

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена, руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	43	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	2-78
2.	106	Суп картофельный рыбный	250/25	126	5,9	3,6	19,8	9-70
3.	280	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	140	8,83	8,63	7,54	31-48
4.	303	Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	5-26
5.	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	4-37
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4-41
		Итого	935	814	26,11	26,53	94,9	58-00

Старший повар Чертова Н.В.
Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.