

Директор школы _____

«Утверждаю»
В.А.Прокопьев

МЕНЮ на 11.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша пшеничная	200/5	9,70	6,45	7,86	3302	228
	чай с вар.	200/15	3,20	0,2	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	96	144
	магги		18,08				
	Итого:						
Обед							
	Салат из св. кон.	50	1,75	0,54	4,3	1,9	49
	Борщ с карто. свекл. 200/5	22	2,80	1,47	4,67	3,31	89
	Мясная рубл.	50	15,90	3,56	14,11	9,07	197
	каша гречневая	200	11,20	3,86	6,62	4308	271
	Колесико из св. ред.	200/15	2,70	0,16	2,16	2787	109
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	96	144

МЕНЮ на 12.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша овсяная	200/5	7,90	6,45	7,86	3302	228
	чай с вар.	200/15	3,20	0,2	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	96	144
	Итого:		14,86				
Обед							
	Салат из св. огур. свекл. 50	3,80	0,54	4,3	1,9	49	
	Суп с картош. свекл. 20	19,65	2,26	4,3	16,68	117	
	Рис с мясом 50	18,20	19,81	5,76	27,3	139	
	картофельная пюре 200	8,00	3,22	5,56	22	150	
	чай с вар.	200/15	4,20	0,3	-	15,2	60
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	96	144

МЕНЮ на 13.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	Суп молоч. с макар.	200/5	9,50	7	8,9	24,7	149
	чай с вар.	200/15	3,20	0,2	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	96	144
	Кефир		17,86				
	Итого:						
Обед							
	Салат свекольный	50	1,78	0,86	3,65	5,02	56,84
	Шри из св. кон. с карто.	200/5	19,85	1,46	4,85	6,22	89
	Макарон-пюре	200	38,74	29,09	10,14	28,82	228
	Колесико из св. ред.	200/15	2,70	0,16	0,16	2787	109
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	96	144
	Итого:						

Повар: _____

С.Охотникова

С.Р.Охотникова