

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1» «Утверждаю»
 Директор школы В.А.Прокопьев
 Медагачского района Чувашской Республики

МЕНЮ на 19.10.2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша овсяная	200/5	9,00	6,45	7,78	33,02	228
	чай с сахаром	200/10	3,20	9,2	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144
	Итого:		18,108				
Обед							
	Салат из св. коп.	50	6,30	9,54	4,3	1,9	49
	Щи из св. коп. с картоф.	200/5-10/35	14,75	1,47	4,67	6,22	89
	Мясные фрикадельки	30/30	15,90				
	картофель	200	12,00	3,22	5,56	2,2	155
	чай с сахаром	200/10/7	4,20	9,2	-	-	15
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

МЕНЮ на 20.10.2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша гречневая вар. завар.	200/5	11,00	4,47	6,87	31,88	208
	чай с сахаром	200/10	3,20	9,2	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144
	Итого:						
Обед							
	Салат из свеклы	50	12,47	9,86	3,65	5,02	56,34
	Щи картофель. рубленый	200	12,10	4,57	2,8	1,53	107
	Фрикадельки туш.	30/30	17,15	8,83	4,63	3,54	140
	каша пшеничная вар.	200	9,70	4,21	4,8	22,99	164
	чай с сахаром	200/10	3,20	9,2	-	-	15
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

МЕНЮ на 21.10.2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша пшеничная вар. завар.	200/5	9,00	6,45	7,78	33,02	228
	чай с сахаром	200/10	3,20	9,2	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144
	Итого:						
Обед							
	пюре картофель. св.	50	3,40	9,48	0,12	3,12	12
	Щи картофель. с мясом	250	19,65	2,26	4,3	16,68	112
	Витаминный салат	50	14,25	9,08	9,46	10,66	165
	каша гречневая вар.	200	11,00	4,47	6,87	31,88	208
	компот из св. ред.	200/10	2,70	9,16	9,16	27,87	109
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

66720 Повар: С.Р.Охотникова