

Директор школы



«Утверждаю»
В.А.Прокопьев

МЕНЮ на 24.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
Завтрак								
	кашея манная мол.	200г	9,00	6,45	3,78	33,02	228	
	чай в сах.	200г/15	3,20	0,2	-	-	15	
	хлеб	90г/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144	
	Итого:		23,70					
Обед								
	салат св. морч.	50	3,90	2,48	0,2	3,12	12	
	Суп салат. в горошек	250	18,95	4,71	3,73	15,96	118	
	котлеты рыб.	50	16,90	9,08	15,2	9,2	160	
	макаронки с соус.	200	7,90	9,32	4,80	35,52	211	
	чай в сах.	200г/15	4,20	0,2	-	24,53	15	
	Итого:	хлеб	90г/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

МЕНЮ на 25.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
Завтрак								
	кашея манная мол.	200г	9,00	6,45	3,78	33,02	228	
	чай в сах.	200г/15	3,20	0,2	-	-	15	
	хлеб	90г/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144	
	Итого:							
Обед								
	Салат из св. морч.	50	1,30					
	Порridge с яблок. кудрями во сах.	200г/15	22,70	1,47	4,68	7,81	89	
	тестенная рыб.	20г/30	15,90	8,76	6,62	43,08	281	
	кашея манная мол.	200г	9,00	6,45	3,78	33,02	228	
	колбасы из св. морч.	200г/15	2,70	0,16	0,16	27,87	109	
	Итого:	хлеб	90г/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

МЕНЮ на 26.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
Завтрак								
	кашея манная мол.	200г	7,90	6,45	3,78	33,02	228	
	чай в сах.	200г/15	3,20	0,2	-	-	15	
	хлеб	90г/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144	
	Итого:		47,76					
Обед								
	Салат из св. морч. с яблок.	50	3,80	0,54	4,3	16,68	117	
	Суп салат. в горошек	250	19,65	4,26	4,3	16,68	117	
	рыба консерв.	50	10,55	13,81	5,76	27,3	189	
	картофель пюре	200г	12,00	3,22	5,76	2,2	155	
	кашея	200г/15	4,25	-	-	32,2	118	
	Итого:	хлеб	40г/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

Повар:

Сосоев

С.Р.Охотникова