

Директор школы _____

«Утверждаю»
В.А.Прокопьев

МЕНЮ на 3.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша пшеничная мор. доф/5	9,70	9,70	4,48	6,88	31,88	208
	чай есс	200/15	3,20	92	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144
	Итого:						
Обед							
	Салат из св. мор.	50	3,20	9,54	4,3	1,9	49
	Суп картош. с мор.	250	18,95	4,71	3,83	15,96	118
	Витаминный салат	50	14,35	9,08	9,46	19,66	165
	Макароны с мяс.	200	7,90	5,32	4,89	25,52	211
	чай есс	200/15	3,20	92	-	-	15
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

МЕНЮ на 4.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша пшеничная мор. доф/5	10,50	10,50	4,48	6,88	31,88	208
	чай есс	200/15	3,20	92	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144
	Итого:						
Обед							
	Салат из св. мор.	50	1,30	9,54	4,3	1,9	49
	Суп картош. с мор.	200/5	22,70	1,48	4,68	7,81	89
	Компот из фруктов	50	16,94	10,84	8,6	1,86	158
	каша пшеничная мор. доф/5	10,50	10,50	3,81	6,11	38,61	228
	Компот из св. мор.	200/15	2,70	916	916	28,88	109
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

МЕНЮ на 5.10 2022 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак							
	каша пшеничная мор. доф/5	9,00	9,00	6,45	8,78	33,02	226
	чай есс	200/15	3,20	92	-	-	15
	хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144
	Макароны		23,08				
	Итого:		25,28				
Обед							
	Салат из св. мор.	50	1,30	9,54	4,3	1,9	49
	Пюре из св. мор.	200/5	19,35	1,46	4,85	6,22	89
	Компот из фруктов	100	21,40	9,09	8,22	19,71	155
	картофельное пюре	200	12,00				
	чай есс	200/15	4,15	92	-	-	15
	Итого: хлеб	90/30	1,50	3,9	2,4	9,6	144

Повар: _____

Сорокин

С.Р.Охотникова

101,58
98,78