

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ
"Верхнеохотская СОШ"
И.А. Дидак
И.А. Зейкина

директор
ООО «Торговый дом Ядрин»
А.Н. Матвеев

МЕНЮ

на 19 декабря 2023 год.

8 день

Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевая ценность				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность	
Завтрак 7-11 лет							
Бутерброд с повидлом	6-96	40	1,20	4,30	22,00	132	2*
Каша молочная овсяная с маслом	10-35	180/5	17,63	12,96	23,61	267	173*
Чай с лимоном	4-16	200	0,26	0,06	15,22	59	377*
Хлеб пшеничный	2-69	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого:	24-16		22,13	17,66	80,27	554	
Завтрак 12-18 лет							
Бутерброд с повидлом	6-97	40	1.20	4.30	22.00	132	2*
Каша молочная овсяная с маслом	11-13	200\5	7.40	13.95	31.96	284	173*
Чай с лимоном	4-12	200	0.26	0.06	15.22	59	377*
Хлеб пшеничный	3-36	50	3.80	0.40	24.30	119	
Итого	25-58		12.66	18.71	93.48	594	
Обед С 7 – 11 лет							
Салат картофельный с солен.огурцами	7-62	60	0.43	0.0	0.07	16	23*
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	8-79	200/5	1,47	4,67	7,31	89	82*
Фрикадельки тушеные в соусе	30-72	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149	280*
Рис отварной	11-90	150	3,81	6,11	38,61	228	304*
Компот из смеси сухофруктов	5-61	200	0,44	0,00	28,88	116	349*
Хлеб ржаной	3-36	60	2,82	0,60	0,60	126	
Итого:	68-00		18,23	26,68	86,64	776	
Обед 12-18 лет							
Салат картофельный с солен.огурцасм	7-92	70	0.43	0.0	0.07	16	23*
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	9-38	250\5	1.80	6.20	9.00	107	110*
Фрикадельки тушеные в соусе	31-14	100(50\50)	9.28	9.83	9.55	158	280*
Рис отварной	12-59	180	4.58	7.33	46.33	275	304*
Компот из смеси сухофруктов	5-61	200	0.44	0.00	28.88	116	349*
Хлеб ржаной	3-36	60	2.82	0.60	0.60	126	
Итого	70-00		19.98	34.09	98.88	896	

Повар

