"Согласовано"
директор _____Колчева_____СОШ
_____/_____/

"Утверждаю" директор ООО
ТавдаПродукт_____/Г.В.Яковлева/

12.04.2024

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/93-94 от 01.02.2021г.

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эн. ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Овощи свежие(огурцы)	60	11,75	0,5	0,1	1,0	7
Биточки рыбные	90	53,54	14,0	11,6	13,0	212
Пюре картофельное	150	19,6	3,3	4,4	23,5	147
Чай "Витаминный"	200	8,13	0,7	0,1	19,80	83
Хлеб пшеничный		1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной		94,15	0,7	0,1	9,4	41
Итого		188,29	20,2	16,6	74,8	529
Завтрак 5-11 кл						
Овощи свежие(огурцы)	100	14,10	0,8	0,1	1,6	11
Биточки рыбные	100	59,69	15,5	12,9	14,4	236
Пюре картофельное	180	18,29	3,9	5,9	26,7	176
Чай "Витаминный"	200	8,13	0,7	0,1	19,8	83
Хлеб пшеничный		1,18	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной			0,7	0,1	9,4	41
Итого			22,6	19,4	80,0	584
		101,39				
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Бутерброд с сыром	20/15					
Чай с сахаром	200					
Итого		0,00				
Дополнительное питание						
Рассольник с мясом,со сметаной	250/10/5					

повар _____

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эн. ккал
ЗАВТРАК			22,6	19,4	80,0	584
Овощи свежие(огурцы)	100	14,10	0,8	0,1	1,6	11
Биточки рыбные	100	59,69	15,5	12,9	14,4	236
Пюре картофельное	180	18,29	3,9	5,9	26,7	176
Чай "Витаминный"	200	8,13	0,7	0,1	19,8	83
Хлеб пшеничный	25,00	1,18	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20		0,7	0,1	9,4	41
Обед			31	36	121	931
Салат из свеклы с сыром	100	17,23	6	13	8	171
Рассольник с мясом,со сметаной	250/10/5	31,38	4,1	5,2	12,5	113
Гречка по-купечески с мясом	250	66,24	15,3	16,4	37,7	360
Кисель	200	7,35	0,3	0,2	21,5	89
Хлеб пшеничный		2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной			2	0	18	81
ИТОГО:		225,81	53	55	201	1515