"Согласовано"
директор _____Колесова_____СОШ
_____/_____/

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

16.04.2024

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

12 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Салат из моркови с изюмом	80	12,43	1,0	0,1	12,8	56
Гуляш из говядины	100	58,45	9,1	7,5	3,4	118
Каша гречневая отварная	150	15,87	3,1	6,6	32,0	200
Какао с молоком	200	16,79	3,4	3,2	21,2	127
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб дарницкий	20	1,12	0,7	0,1	9,4	41
Итого		105,77	18,3	17,7	86,9	580
Завтрак 5-11 кл						
Салат из моркови с изюмом	100	15,72	1,2	0,1	15,0	68
Гуляш из говядины	100	58,45	9,1	7,5	3,4	118
Каша гречневая отварная	180	19,45	3,7	7,9	50,0	286
Какао с молоком	200	16,79	3,4	3,2	21,2	127
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб дарницкий	20	1,12	0,7	0,1	9,4	41
Итого		112,64	19,1	19,1	107,0	675
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Бутерброд с сыром	20/15					
Чай с сахаром	200					
Итого		0,00				
Дополнительное питание						
Уха ростовская	250/30					

повар _____

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК			19,1	19,1	107,0	675
Салат из моркови с изюмом	80	15,72	1,0	0,1	12,8	56
Гуляш из говядины	100	58,45	9,1	7,5	3,4	118
Каша гречневая	150	19,45	3,1	6,6	32	200
Какао с молоком	200	16,79	3,4	3,2	21,2	127
Хлеб пшеничный	20	1,12	1	0	8	39
Хлеб ржаной	20	1,12	1	0	9	41
Обед			26,8	26,5	137,7	896,0
Салат картофельный с огурцами	80	8,94	2	5	8	85
Уха ростовская	250/30	38,8	5,5	5,9	18,9	151
Фрикадельки из кур	100	51,14	10,8	10,9	5,4	163
Макаронные изделия отварные	150	7,93	3,8	3,4	41,1	210
Напиток из плодов шиповника	200	5,75	0,2	0,0	22,2	90
Хлеб пшеничный	60	2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной	40	1,12	2	0	18	81
ИТОГО:		228,56	46	46	245	1572