

"Согласовано"
 директор Камеева СОШ

"Утверждаю" директор ООО
 ТавадаПродукт Г.В.Яковлева

21.01.2024

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

18 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав					наименование блюда	выход	цена	Химический состав										
		белки, г	Жиры, г	Угл. г	ДЦ, ккал					белки, г	Жиры, г	Угл. г	ДЦ, ккал							
ЗАВТРАК																				
<i>Завтрак 1-4 кл.</i>																				
Бутерброд с сыром	20/10	10,24	5,3	3,7	7,2	83	Бутерброд с сыром	20/15	13,99	5,7	6,2	7,2	107	250/5	17,86	2,5	4,9	16,2	119	
Рагу из мяса	200	85,76	14,5	20,0	17,6	308	Рагу из мяса	250	89,62	15,8	20,7	28,0	361	100	48,64	14,1	14,5	12,7	238	
Кофейный напиток	200	13,99	2,3	2,5	14,8	91	Кофейный напиток	200	13,99	2,3	2,5	14,8	91	180	7,93	3,8	3,4	41,1	210	
Хлеб ржаной	20		0,2	0,3	8,6	38	Фрукт	150	25,87	0,2	0,3	8,6	38	200	6,81	0,3	0,2	21,5	89	
Хлеб пшеничный	20		0,7	0,1	9,4	41	Хлеб пшеничный	60	2,24			24	41	60	2,24			24	117	
Хлеб ржаной	20		0,2	0,3	8,6	38	Хлеб ржаной	40	1,12			18	38	40	1,12			18	81	
Итого							Итого:		256,00											
Обед																				
<i>Завтрак 5-11 кл.</i>																				
Бутерброд с сыром	20/15	13,99	5,7	6,2	7,2	107	Салат из свежих помидоров	100	25,69	1	5	4	64							
Рагу из мяса	250	89,62	15,8	20,7	28,0	361	Свекольник со сметаной	250/5	17,86	2,5	4,9	16,2	119							
Кофейный напиток	200	13,99	2,3	2,5	14,8	91	Котлета по-хмельовски	100	48,64	14,1	14,5	12,7	238							
Фрукт	150	25,87	0,2	0,3	8,6	38	Макаронные изделия отварные	180	7,93	3,8	3,4	41,1	210							
Хлеб пшеничный	20		0,7	0,1	9,4	41	Кисель	200	6,81	0,3	0,2	21,5	89							
Хлеб ржаной	20		0,2	0,3	8,6	38	Хлеб пшеничный	60	2,24			24	117							
Итого							Итого:		256,00											
Ужин																				
<i>Экспресс питание</i>																				
Бутерброд с сыром	20/15																			
Чай с сахаром	200																			
Итого																				
Дополнительное питание																				
Свекольник со сметаной	250/5																			
Итого																				

повар