

"Согласовано"

Директор

Самойлова

СОШ

"Утверждаю" директор ООО

ТавдаПродукт

/Г.В.Яковлева/

21.02.2021

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ПК/З590-20/93-94 от 01.02.2021г.

13 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав					наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК													
Овощи свежие(огурцы)	109		0,5	0,1	1,3	8	Овощи свежие(огурцы)	60	41,92	27,4	30,4	138,6	938
Суфле рыбное	90		12,8	9,0	3,9	147	Суфле рыбное	90	70,42	12,8	9,0	3,9	148
Пиоре картофельное	150		3,3	4,4	23,5	147	Пиоре картофельное	150	17,29	3,3	4,4	23,5	147
Сок	200		0,5	0,0	34,0	138	Сок	200	20,44	0,5	0,0	34	138
Хлеб пшеничный	20		1,0	0,3	8,1	39	Хлеб пшеничный	20	1,12	1	0	8	39
Хлеб ржаной	20		0,7	0,1	9,4	41	Хлеб ржаной	20	1,12	1	0	9	41
Итого	0		24,1	26,2	113,9	787	Итого	27		27	30	139	938
Обед													
Завтрак 5-11 кл													
Овощи свежие(огурцы)	100	41,92	0,7	0,1	1,9	11	Икра кабачковая промышленного производства	60	5,06	1	3	3	41
Суфле рыбное	120	70,42	17,1	12,0	5,2	197	Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной	250/10/5	27,12	4,9	5,9	19,7	152
Пиоре картофельное	180	17,29	3,9	5,9	26,7	176	Бифстроганов из говядины	100	58,87	12,5	10,9	5,6	171
Сок	200	20,44	0,5	0,0	34,0	138	Рис припущенный с овощами "Мозайка"	150	22,96	2,7	5,8	31,6	189
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,0	0,3	8,1	39	Компот из ягод	200	7,60	0,5	0,2	28,1	116
Хлеб ржаной	20	1,12	0,7	0,1	9,4	41	Хлеб пшеничный	40	2,24	3	1	24	117
Итого		152,31	27,4	30,4	138,6	938	Хлеб ржаной	40	1,12	2	0	18	81
Итого:													
Итого: 277,28													
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ													
Бутерброд с сыром	20/15												
Чай с сахаром	200												
Итого 0,00													
Дополнительное питание													
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной	250/10/5												
повар													