"Согласовано"
директор _____Колчева_____СОШ
_____/_____/

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

29.02.2024

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

19 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн.ц. ккал
Завктрак 1-4 кл.						
Овощи свежие(огурцы)	60	25,11	0,5	0,1	1,3	8
Рыба,запеченная с яйцом	90	69,71	2,5	4,4	32,4	199
Пюре картофельное	150	13,51	3,3	4,4	23,5	147
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20	1,12	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	20,44	0,5	0,0	34,0	138
фрукт		14	0,1	0,2	5,7	25
Итого		145,01	19,1	14,0	89,9	562
Завтрак 5-11 кл						
Овощи свежие(огурцы)	100	41,92	0,7	0,1	1,9	11
Рыба,запеченная с яйцом	100	76,46	14,4	9,9	9,1	183
Пюре картофельное	180	17,29	3,9	5,9	26,7	176
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20	1,12	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	20,44	0,5	0,0	34,0	138
бананы		14				
Итого		172,35	21,4	16,5	94,6	612
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Бутерброд с сыром	20/15					
Чай с сахаром	200					
Итого		0,00				
Дополнительное питание						
Суп-харчо с мясом	250/10					
повар _____						

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн.ц. ккал
			21,4	16,5	94,6	612
ЗАВТРАК						
Овощи свежие(огурцы)	100	41,92	0,7	0,1	1,9	11
Рыба,запеченная с яйцом	100	76,46	14,4	9,9	9,1	183
Пюре картофельное	180	17,29	3,9	5,9	26,7	176
Хлеб пшеничный	20	2,24	1,0	0,3	8,1	39
фрукт	20	14	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	20,44	0,5	0,0	34,0	138
Обед			29	36	117	905
Салат картофельный с кукурузой	100	17,07	4	6	10	111
Суп-харчо с мясом	250/10	33,16	7,4	5,5	22,0	167
Мясо,тушенное с капустой	250	87,58	12,9	22,5	23,0	346
Компот из свежих плодов	200	8,87	0,2	0,0	20,6	83
Хлеб пшеничный	60	2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной	40	1,12	2	0	18	81
ИТОГО:		321,75	50	52	212	1517