

"Согласован" *Команда*  
 СОШ

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

**04.03.2024**

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

**1 день**

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав					наименование блюда	выход	цена	Химический состав				
		Жиры, г	Белки, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Угле, г				Жиры, г	Белки, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак 1-4 кл.</b>														
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	15,34	6,1	7,8	7,9	126	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	19,01	16,1	15,9	88,5	561	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	25,07	7,5	7,7	26,0	203	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	25,07	7,5	7,7	26,0	203	
Чай с лимоном и апельсинном "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,51	0,2	0,0	15,5	63	Чай с лимоном и апельсинном "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,51	0,2	0,0	15,5	63	
Хлеб пшеничный		2,24	1	0,3	8,1	39	Хлеб ржаной		2,24	1	0,3	8,1	39	
Хлеб ржаной		22,65	0,6	0,0	21,6	89	Хлеб пшеничный		22,65	0,6	0,0	21,6	89	
							Обед							
							Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом	100	25,31	5,5	10,5	1,7	123	
							Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	26,44	5,9	6,3	16,0	144	
							Гуляш из говядины	100	554,23	9,1	7,5	3,4	118	
							Рис припущенный	180	13,44	4,4	4,3	35,0	197	
							Кисель из свежих ягод	200	7,82	0,3	0,2	21,5	89	
							Хлеб пшеничный		2,24	3	1	24	117	
							Хлеб ржаной		1,12	2	0	18	81	
							ИТОГО:		207,98	46	46	208	1429	
							Итого		77,48	16,1	15,9	88,5	561	
<b>ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ</b>														
Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10						шоколад		120,42					
Чай с сахаром	200													
							Итого		0					
<b>Дополнительное питание</b>														
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	20,55												
							Итого							
							повар							