"Согласовано"
директор _____ Калиева _____СОШ
_____/_____/

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

05.03.2024

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

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Бутерброд с сыром	20/15	13,81	5,3	3,7	7,2	83
Котлета рыбная запеченная	90	53,53	9,3	8,3	11,6	158
Пюре картофельное	150	13,52	3,3	4,4	23,5	147
Кофейный напиток	200	12,86	2,3	2,5	14,8	91
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,8	1,5	4,5	41
Хлеб ржаной	20		1,0	0,3	8,1	39
Йогурт	100	30,8	1,8	1,5	4,5	39
Итого		125,64	22,7	20,5	71,0	559
Завтрак 5-11 кл						
Бутерброд с сыром	20/15	17,49	5,7	6,2	7,2	107
Котлета рыбная запеченная	100	59,37	10,3	9,3	12,9	176
Пюре картофельное	180	17,30	3,9	5,9	26,7	176
Кофейный напиток	200	12,91	2,3	2,5	14,8	91
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,8	1,5	4,5	39
Хлеб ржаной	20		1,0	0,3	8,1	39
Йогурт	100	30,8	1,8	1,5	4,5	39
Итого		138,98	25,0	26,0	76,0	629
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Итого		0				
Дополнительное питание						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	20,55				

повар _____

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
			25,0	26,0	76,0	629
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	17,49	5,7	6,2	7,2	107
Котлета рыбная запеченная	100	59,37	10,3	9,3	12,9	176
Пюре картофельное	180	17,30	3,9	5,9	26,7	176
Кофейный напиток	200	12,91	2,3	2,5	14,8	91
Хлеб пшеничный	20	1,12	1,8	1,5	4,5	39
Хлеб ржаной	20		1,0	0,3	8,1	39
Йогурт	100	30,8	1,8	1,5	4,5	39
			29,8	32,6	118,1	885
Обед						
Овощи свежие (огурцы)	100	3,28	0,7	0,1	1,9	11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	16,78	2,3	4,9	16,7	120
Бедро или грудка запеченные домашние	100	52,94	16,2	15,1	0,7	204
Рагу из овощей	180	14,67	5,2	11,3	23,0	215
Сок	200	20,44	0,5	0,0	34,0	138
Хлеб пшеничный	60	2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной	40	1,12	2	0	18	81
ИТОГО:		250,44	55	58	194	1514