"Согласовано"
директор _____ СОШ
_____/_____/

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

6.03.24

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

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц. ккал
Завтрак 1-4 кл.						
салат из капусты и моркови	60	11,75	0,7	0,1	2,7	14
Плов из мяса	200	75,56	12,5	13,7	36,5	319
Какао с молоком	200	16,89	3,4	3,2	21,2	127
Хлеб пшеничный		1,12	1,0	0,3	8,1	39
		24,91	0,6	0,5	19,9	87
ИТОГО		130,24	18,2	17,8	88,4	586
Завтрак 5-11 кл						
салат из капусты и моркови	100	14,1	1,1	0,1	3,8	21
Плов из мяса	250	81,22	15,4	15,9	48,7	400
Какао с молоком	200	16.95	3,4	3,2	21,2	127
Хлеб пшеничный		1,12	1,0	0,3	8,1	39
		24,91	0,6	0,5	19,9	87
Итого		138,3	21,5	20,0	101,7	673
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
	20/15					
	200					
Итого		0				
Дополнительное питание						
Суп картофельный с рыбой	250/30					

повар _____

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц. ккал
			21,5	20,0	101,7	673
салат из капусты и моркови	100	14,10	1,1	0,1	3,8	21
Плов из мяса	250	81,22	15,4	15,9	48,7	400
Какао с молоком	200	16,95	3,4	3,2	21,2	127
Хлеб пшеничный		1,12	1,0	0,3	8,1	39
		24,91	0,6	0,5	19,9	87
			26,8	31,5	124,1	887
Обед						
Салат овощной	100	12,37	2,3	5	9,1	91
Суп картофельный с рыбой	250/30	36,26	5,7	6,3	19,1	156
Биточки из говядины	100	48,45	10,1	14,2	17	236
Капуста тушенная	180	13.79	3,7	4,7	14,9	117
Хлеб пшеничный		2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной		1,12	2	0	18	81
Напиток из плодов шиповника	200	11,11	0,2	0,0	22,2	90
ИТОГО:		263.65	48	51	226	1560