"Согласовано"
директор _____Колесова_____СОШ
_____/_____/

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

01.04.2024

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

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эц, ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	15,34	6,1	7,8	7,9	126
Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	200	27,27	7,5	7,7	26,0	203
Чай с лимоном и апельсином"Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,76	0,2	0,0	15,5	63
Хлеб пшеничный		2,24	1	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной .			0,7	0,1	9,4	41
		10,47	0,6	0,0	21,6	89
Итого		64,07	16,1	15,9	88,5	561
Завтрак 5-11 кл						
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	19,01	6,1	7,8	7,9	126
Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	200	27,27	7,5	7,7	26,0	203
Чай с лимоном и апельсином"Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,84	0,2	0,0	15,5	63
Хлеб пшеничный		2,24	1	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной			0,7	0,1	9,4	41
		10,47	0,6	0,0	21,6	89
Итого		67,83	16,1	15,9	88,5	561
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10					
Чай с сахаром	200					
Итого		0				
Дополнительное питание						
Суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	20,55				
повар _____						

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эц, ккал
ЗАВТРАК			16,1	15,9	88,5	561
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	19,01	6,1	7,8	7,9	126
Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	200	27,27	7,5	7,7	26,0	203
Чай с лимоном и апельсином"Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,84	0,2	0,0	15,5	63
		10,47	1	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной		2,24	0,7	0,1	9,4	41
Хлеб пшеничный			0,6	0,0	21,6	89
Обед			30,1	30,1	119,7	869
Салат "Дальневосточный"из морской капусты с яйцом	100	25,37	5,5	10,5	1,7	123
Суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	18,99	5,9	6,3	16,0	144
Гуляш из говядины	100	52,39	9,1	7,5	3,4	118
Рис припущенный	180	13,34	4,4	4,3	35,0	197
Кисель из свежих ягод	200	7,99	0,3	0,2	21,5	89
Хлеб пшеничный		2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной		1,12	2	0	18	81
ИТОГО:		189,26	46	46	208	1429