"Согласовано"
директор _____ Колеева _____ СОШ
_____/_____/

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

02.04.2024

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	53,92	9,3	8,3	11,6	158
Пюре картофельное	150	14,25	3,3	4,4	23,5	147
Кофейный напиток	200	13,80	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		127,7	22,7	20,5	71,0	559
Завтрак 5-11 кл						
Бутерброд с сыром	20/15	13,81	5,7	6,2	7,2	107
Котлета рыбная запеченная	100	59,56	10,3	9,3	12,9	176
Пюре картофельное	180	16,70	3,9	5,9	26,7	176
Кофейный напиток	200	13,8	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		135,8	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
Завтрак			25,0	26,0	76,0	629
Бутерброд с сыром	20/15	13,81	5,7	6,2	7,2	107
Котлета рыбная запеченная	100	59,56	10,3	9,3	12,9	176
Пюре картофельное	180	16,70	3,9	5,9	26,7	176
Кофейный напиток	200	13,80	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
Обед			29,8	32,6	118,1	885
Овощи свежие (огурцы)	100	3,28	0,7	0,1	1,9	11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	15,44	2,3	4,9	16,7	120
Бедро или грудка запеченные домашние	100	56,35	16,2	15,1	0,7	204
Рагу из овощей	180	13,06	5,2	11,3	23,0	215
Сок	200	15,09	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:		242,38	55	58	194	1514