"Согласовано"
директор _____СОШ
_____/_____/

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

05.04.2024

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

5 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн. цен. ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Фрикадельки из кур	100	50,69	10,8	10,9	5,4	163
Каша гречневая	150	9,11	1,7	4,5	24,3	149
Хлеб пшеничный		2,24	1,0	0,3	8,1	39
фрукт		18,62	0,7	0,1	9,4	41
Чай с молоком	200	2,14	2,8	2,5	15,1	94
Итого		82,8	17,4	18,3	76,7	545
Завтрак 5-11 кл						
Фрикадельки из кур	100	50,46	10,8	10,9	5,4	163
Каша гречневая	180	10,87	2,0	5,4	29,2	173
Хлеб пшеничный		1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной		1,12	0,7	0,1	9,4	41
Чай с молоком	200	2	2,8	2,5	15,1	94
фрукт		18,62	0,4	0,0	14,4	59
Итого		84,19	17,7	19,2	81,6	569
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
	200					
	200					
Итого		0				
Дополнительное питание						
Суп гороховый с гренками	250/20	20,55				

повар _____

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн. цен. ккал
ЗАВТРАК			17,7	19,2	81,6	569
Фрикадельки из кур	100	50,46	10,8	10,9	5,4	163
Каша гречневая	180	10,87	2,0	5,4	29,2	173
Хлеб пшеничный		1,12	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной		1,12	0,7	0,1	9,4	41
Чай с молоком	200	2	2,8	2,5	15,1	94
фрукт(яблоко)		18,62	0,4	0,0	14,4	59
Обед			30	26	145	931
Овощи свежие (огурцы)	100	14,81	0,7	0,1	1,9	11
Суп гороховый с гренками	250/20	12,42	3,1	4,1	31,7	176
Биточки рыбные	100	47,32	15,5	12,9	14,4	236
Картофель толченный,по-деревенски	180	15,55	4,9	7,7	33	221
Сок	200	15,09	0,4	0,0	22,0	90
Хлеб пшеничный		2,24	3	1	24	117
Хлеб ржаной		1,12	2	0	18	81
ИТОГО:		192,73	47	45	226	1500