



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ



МЕНЮ

14 января 2021

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Бутерброд с маслом	30/11	2,3	7,4	14,5	133,8
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	180/20	15,5	12,9	31,7	304,8
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Стоимость дня					80

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

*Полу
Комарова*



МЕНЮ

«14» января 2021г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Горячий бутерброд с сыром	20/15	4,53	6,62	13,39	131,62
Каша жидкая молочная пшеничная	200/5	5,9	6,5	23,75	259,8
Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	14,41	75,64
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Фрукт яблоко	165	1	0	10	85
Обед					
Нарезка из соленых огурцов	40	0,4	0,1	0,9	7,15
Уха рыбацкая	250/20	7,79	5,35	12,76	130,58
Бефстроганов	90	14,44	5,88	9,77	149,77
Макароны отварные	150	5,82	4,49	37,08	212,15
Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	15,1	56,68
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный резанный	30	1,97	0,25	13,28	56,74
Итого					189,60

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____