



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Полу
Колесова



МЕНЮ

« 15 » января 2021г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Винегрет овощной	80,65	1,2	4,0	11,9	88,0
Плов из мяса	210	12,5	13,7	36,5	319,3
Компотик теплый из сежих	200	0,5	0,2	23,1	96,2
0,00	0	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Стоимость питания					80

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ _____

Г. Кошаров



МЕНЮ

«__15__»_января_2021г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65
Омлет с сыром	150	19,44	21,42	2,78	259,3
Какао с молоком	200	3,8	4,54	18,58	119,05
Хлеб ржаной резанный	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Фрукт (яблоко) 1шт	110	0,66	0,38	9,84	70
Обед					
Нарезка из отварной свеклы	60	0,66	0,1	5,28	25,2
Суп Лагман с мясом и сметаной	250/20/10	15,71	5,31	21,88	194,7
Грудка запеченная в молочном соусе	100	9,2	11,3	3,9	154,1
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7
Компот с изюмом + Витамин С	200	0,12	0,12	15,06	62,28
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный резанный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Стоимость дня					189,60

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____