



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ



МЕНЮ

18 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 Хашов

Мед. Работник Ямф





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Т. С. Макарова



МЕНЮ

«__18__» 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 *Хамов*

Мед. Работник *Дуф*