



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ



МЕНЮ

« 20 » января 2021г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи натуральные	80	0,9	0,1	3,0	16,3
Фрикасе из птицы	80	14,1	14,4	0,6	188,4
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	150	2,7	5,8	31,6	189,4
Компотик теплый из сежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2
0,00	0	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Стоимость дня					80

Зав. Столовой Хамов

Мед. Работник Иван





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

А. Комаров



МЕНЮ

« 20 » 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 натуральный	200	22,87	25,2	3,27	305,17
Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	14,41	75,64
Хлеб ржаной резанный	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Фрукт яблоко	150	0,66	0,38	9,84	70
Обед					
Нарезка из огурцов соленых	40	0,4	0,1	0,9	7,15
Свекольник со сметаной	250/5	2,66	5,02	15,56	156
Гуляш из мяса	90	16,49	16,7	3,26	180
Макароны отварные	150	5,82	4,49	37,08	212,15
Компот из кураги	200	0,45	0,06	20,63	85,98
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 *Хашов*

Мед. Работник *Алиф*