



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Т. Кошарова



МЕНЮ

« 26 » января 2020г.



Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из моркови с изюмом	80	1,0	0,1	12,8	55,8
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32,0	199,7
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
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 *Хасинов*

Мед. Работник *Дмит*





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Кемарова А.В.



МЕНЮ

« 26 » января 2021г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом	20/5	2,07	3,98	13,34	135
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/15	29,88	18,1	22,9	320
Кофейный напиток	200	309	2,54	21,15	119,82
Фрукт (яблоко)	100	0,66	0,38	9,84	46,7
Обед					
Нарезка из отварной свеклы с сыром	60	0,66	0,1	5,28	55
Суп гороховый с гренками и мясом	250/13/10	4,94	5,6	15,3	180
Тефтели мясные	80	10,47	9,92	12,57	159,42
Капуста тушеная	150	3,99	3,22	15	99,99
Компот с изюмом + Витамин С	200	0,12	0,12	15,06	62,28
Хлеб ржаной резанный	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный резанный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Итого					189,60

Зав. Столовой *Кашов*

Мед. Работник *Зин*