



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Г. Марова



МЕНЮ

«29» января 2021г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	1,2	4,0	2,9	52,0
Фрикадельки из кур	80	9,9	10,4	6,3	158,4
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166,0
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9
Фрукт	95	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб ржаной	20	0,70	0,10	9,40	41,30
Стоимость дня					80

Зав. Столовой Хашова

Мед. Работник Ишаф





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Павел Комаров



МЕНЮ

« 29 » января 2021г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом	20/8	1,48	6,17	9,13	135
Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	4,68	4,16	17,3	180
Кофейный напиток	200	3,09	2,54	21,15	119,82
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Фрукт мандарин	85	0,66	0,38	9,84	46,7
Обед					
Нарезка из соленых огурцов	40	0,4	0,1	0,9	7,15
Свекольник с мясом со сметаной	250/15/5	2,66	5,02	15,56	195
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном	80/50	15,24	8,04	7,71	185
Пюре картофельное	150	3,25	4,7	22,01	143,76
Компот из яблок + Витамин С	200	0,08	0,08	13,94	57,28
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 *Комаров*

Мед. Работник *Иван*