

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Самотовинская СОШ"

И.Н. Стручкова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

День 3 на "23" 12 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Запеканка из творога	150	250	26,94	44,83	17,14	28,50	29,46	49,17	379,88	631,67		
Соус абрикосовый	15	20	0,12	0,13	0,01	0,00	10,14	13,47	41,08	54,80		
Чай	200	200	0,00	0,09	0,00	0,02	9,99	9,10	39,96	35,10		
Масло сливочное	10	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			30,14	49,16	26,56	44,52	70,23	96,15	640,49	973,02		
Обед												
Огурцы свежие	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,51	0,51	2,66	2,66		
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,96	17,45	94,60	118,25		
Куры отварные	80	100	18,78	23,48	20,64	25,80	0,38	0,48	262,40	328,00		
Картофельное пюре	200	200	4,34	4,34	12,82	12,82	25,18	25,18	240,00	240,00		
Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,60	114,60		
Хлеб ржаной	50	50	3,43	3,43	0,62	0,62	17,37	17,37	86,73	86,73		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68		
Итого за прием			31,39	37,26	37,53	43,46	99,77	109,43	872,66	994,92		
Полдник												
Сок яблочный	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,30	78,30		
Булочка домашняя	50	50	3,78	3,78	5,39	5,39	23,61	23,61	159,86	159,86		
Итого за прием			4,72	4,72	5,57	5,57	41,99	41,99	238,16	238,16		
Итого за день			36,11	91,14	69,66	93,55	211,99	247,57	1751,31	2206,10		

Ответственный за питание: И.Н. Стручкова

Повар: Филин Андрей Сергеевич