

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "Самоговинская СОШ"
 И.Н. Стручкова



УТВЕРЖДАЮ:
 ИП Филин Андрей Сергеевич
 Филин А.С.

День 4 на "24" 12 2020г

МЕНЮ

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												
Каша "Дружба"	180	200	6,9948	7,78	7,0668	7,89	41,2884	45,89	256,73	285,22	63,90	71,60
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60		
Сыр (порциями)	10	15	2,32	3,45	2,95	4,50	0,00	0,00	35,83	53,70		
Масло сливочное	15	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			16,19	19,13	22,83	31,79	81,40	89,77	595,80	713,97		
Обед											74,20	86,50
Кукуруза консервир	30	30	0,62	0,62	0,87	0,87	2,94	2,94	22,08	22,08		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,41	1,77	3,96	4,95	6,32	7,90	71,80	89,75		
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	90/30	12,01	18,01	5,87	8,80	1,06	1,59	105,00	157,50		
Картофель отварной	200	200	3,81	3,81	5,76	5,76	30,68	30,68	189,80	189,80		
Компот из апельсинов	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			24,10	33,76	17,48	21,92	106,85	127,30	688,28	843,53		
Полдник											36,2	38,8
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2,57	4,36	6,06	3,82	4,71	7,61	83,33	144,44		
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67		
Сок абрикосовый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68		
Итого за прием			5,94	7,73	6,56	4,32	39,40	42,30	240,68	301,79		
Итого за день			46,23	60,62	46,87	58,03	227,65	259,37	1524,76	1859,29		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____