

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



МЕНЮ

День 5 на "05" 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												
Омлет	150	200	15,66	18,59	16,85	33,11	2,93	3,52	226,02	386,21		
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,30	3,70	1,10	1,24	46,20	51,80	207,90	207,00		
Горошек зеленый консервированный	60	60	1,86	1,81	0,12	2,24	3,90	3,86	24,12	43,04		
Какао-напиток на молоке	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,58	1,50	10,28	24,15	52,34	130,75		
Итого за прием			25,87	31,60	22,00	41,44	75,75	102,75	604,53	861,10		
Обед												
Помидоры свежие	20	20	0,25	0,25	0,04	0,04	0,88	0,88	5,37	5,37		
Суп картофельный	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,50	16,87	91,20	114,00		
Котлеты мясные	80	100	11,61	14,51	9,56	11,95	10,24	12,80	174,77	218,46		
Рагу из овощей	200	200	3,54	3,54	22,00	22,00	17,20	17,20	311,00	311,00		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80		
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			23,73	30,40	34,87	38,35	105,69	129,96	873,54	1024,83		
Полдник												
Пряники	35	50	2,26	3,23	2,87	4,10	23,90	34,14	102,32	146,17		
Сок персиковый	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68		
Итого за прием			3,26	4,23	3,07	4,30	44,10	54,34	188,00	231,85		
Итого за день			52,86	66,23	59,94	84,09	225,54	287,05	1666,07	2117,78		

Ответственный за питание:

Повар: