

Филиал МАОУ "Зиновская СОШ"
 Утверждаю директор филиала:
 Воробьева Т.В.
 "14" октября 2020

МЕНЮ

на «14» октября 2020 года

для детей с 11 лет на

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед		39,9	30,3	130,0	953
Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом растительным	100	1,2	5,0	7,3	79
Уха рыбацкая	250/75	9,0	4,0	14,1	129
Мясо тушеное	100	16,3	14,1	3,9	208
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,8	0,6	22,8	116

Завхоз

Повар

Жуков
Арсен

МАОУ "Зиновская СОШ"
 Утверждаю директор филиала:
 Воробьева Т.В.
 "14" октября 2020

МЕНЮ

на «14» октября 2020 года

для детей с 7 до 11 лет на

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед		36,4	28,3	111,6	847
Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом растительным	80	1,0	4,0	5,8	63
Уха рыбацкая	250/75	9,0	4,0	14,1	129
Мясо тушеное	100	16,3	14,1	3,9	200
Картофельное пюре	150	3,5	5,3	24,0	158
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	15,2	77

Завхоз

Повар

Жуков
Арсен