



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ _____

Гонимарова



МЕНЮ

«_11_»_января_2021г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи натуральные	60	0,9	0,1	3,0	16,3
Шницель из говядины	80	7,5	10,4	13,6	178,0
Макаронные изделия отварные	150	4,5	3,0	36,7	191,7
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
Фрукт	80	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной	15	0,7	0,1	9,4	41,3
Стоимость дня					80

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Полковникова



МЕНЮ

«11» января 2021г.



Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Горячий бутерброд с сыром	20/15	6,14	5,33	10,67	116,28
Каша жидкая молочная пшенная с маслом	200/10	4,4	6,13	27,88	204,8
Какао с молоком	200,00	3,8	4,54	18,58	119,05
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Фрукт яблоко	160	1	0	10	85
Обед					
Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,7	34,8
Суп овощной с мясом и сухариками	250/12/10	1,58	4,98	9,14	134,2
Филе рыбы" Морской замок"	90	19,68	8,24	2,43	152,38
Соус сметанно - томатный	50	2,2	3,1	0,5	47
Рис припущенный	150	4,7	5,2	38,42	209,53
Компот из ягод	200	0	0	18	77
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный резанный	30	1,57	0,2	10,62	45,39
Итого					189,60

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____