



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

П. С. Сошарова



МЕНЮ

« 27 » января 2021г.



Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи консервированные без уксуса(огурцы)	80	0,7	0,1	1,3	8,5
Рыба запеченная со сметаной и сыром	80	19,0	12,9	3,8	207,3
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147,0
Компотик теплый из сежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Стоимость дня					80

Зав. Столовой *Хасиева*

Мед. Работник *Алиф*





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Л.А. Кошарова



МЕНЮ

« 27 » января 2021г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Бутерброд с сыром	20/17	3,67	5,06	10,66	135
Омлет с сыром	200	19,44	21,42	2,78	259,3
Какао с молоком	200	3,8	4,54	18,58	119,05
0,00	0	1	0	10	85
Хлеб пшеничный резанный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Обед					
Нарезка из огурцов свежих	60	0,7	2,54	4,32	42,45
Суп картофельный с фрикадельками	250/20	7,75	7	21,4	156,35
Фрикасе	105	15,87	8,02	4,22	195
Макароны отварные	150	5,82	4,49	37,08	212,15
Компот из кураги	200	0,45	0,06	20,63	85,98
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный резанный	30	1,97	0,25	13,28	56,74
Итого					189,60

Зав. Столовой *Халимов*

Мед. Работник *Диев*