

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Окунево»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Кукушкина Н.П.

МЕНЮ
с 12-18 лет 19-день
На 03.12.2020г.

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
Завтрак						
огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11,3	10,12
Рыба запеченная с яйцом	100	14,4	9,9	9,1	183,1	26,02
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	175,5	11,86
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	8,23
яблоко	121	0,4	0,0	14,4	59,2	10,89
Вафли с начинкой	40	1,8	18,2	11,6	217	10,00
Хлеб пшеничный	40	1,0	0,3	6,1	38,9	1,86
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,02
Итого:						80,00

ПОВАР:



Митрошенко Т.А.

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Окунево»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Кукушкина Н.П.



МЕНЮ
с 7-11 лет 19-день
На 03.12.2020г.

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
Завтрак						
огурцы свежие	80	0,6	0,1	1,3	8	6,31
Рыба запеченная с яйцом	80	11,5	7,9	7,3	146,6	20,20
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147	8,88
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	8,95
яблоко	118	0,4	0,0	14,4	59,2	10,62
Сок в индивид упаковке	200					14,50
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	6,1	38,9	0,72
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,79
конфеты	43	2,2	3,1	4,0	85,2	9,03
Итого:						80,00

ПОВАР:



Митрошенко Т.А.