

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № _____

" _____ " _____ 202__ г.

МЕНЮ

Наименование и номер школы № _____

Дата: 20.09.2020

День: _____

Неделя: _____ 2

Номер дня недели: _____ 9

Возрастная категория: _____ 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Жиры | Белки | Углево ды | Калорийн ость | цена |
|----------------|--|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 20,00 Р |
| 2. | Гуляш из говядины | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 205,44 | 78,60 Р |
| 3. | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 18,00 Р |
| 4. | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 10,00 Р |
| 5. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 3,00 Р |
| 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 3,00 Р |
| | Всего | 700 | | | | 814,506 | |
| | | | | | | | 132,60 Р |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 20,00 Р |
| 2. | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 18,50 Р |
| 3. | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 213,0 | 49,00 Р |
| 4. | Капуста тушеная | 180 | 4,50 | 8,28 | 19,26 | 169,20 | 18,00 Р |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 10,00 Р |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 3,00 Р |
| 7. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 3,00 Р |
| | Всего | 930 | 28,91 | 27,86 | 123,68 | 881,22 | 121,50 Р |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

Авсей



МЕНЮ

Наименование и номер школы №

Дата 20.09.2014

День:

Понедельник 2

Номер дня недели: 8

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийно сть | цена |
|----------------|--|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 1. | Зеленый горошек консервированный | 60 | 3,40 | 2,50 | 7,70 | 66,90 | 12,00р. |
| 2. | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 65,50р. |
| 3. | Каша рисовая с морковью | 150 | 2,90 | 5,40 | 27,20 | 209,00 | 15,00р. |
| 4. | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 10,00р. |
| 5. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50р. |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 2,50р. |
| | Всего: | 575 | 24,93 | 25,26 | 81,2 | 698,72 | 107,50р. |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,70 | 1,00 | 2,60 | 22,20 | 12,00 Р |
| 2. | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 15,00 Р |
| 3. | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 90 | 12,78 | 10,26 | 11,70 | 191,70 | 44,00 Р |
| 4. | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,90 | 16,05 | 141,00 | 15,00 Р |
| 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 10,00 Р |
| 6. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50 Р |
| 7. | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 2,00 Р |
| 8. | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 10,00 Р |
| | Всего: | 880 | 23,95 | 23,70 | 109,85 | 764,20 | 110,50 Р |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

