



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ№2

И.Д.Колыбельникова

2022г.

М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

11 марта 2022

Пятница

| № | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | Рецепт.№ | Цена |
|----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Плов из куриного филе | 1/200 | 7,4 | 9,2 | 38,9 | 272 | 96 | 62,18 |
| 2 | Батон, | 1/25 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 | | 2,36 |
| 3 | Овощи (огурец кваш) | 30 | 0,257 | 0 | 0,793 | 4,46 | | 6,05 |
| 4 | Чай с лимоном | 1/200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | 686 | 6,55 |
| ИТОГО | | | 21,35 | 32,6 | 20,1 | 548,0 | | 77,14 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник со сметаной на курином бульоне | 1/250/15/25 | 3 | 4,5 | 21 | 135 | 132 | 39,22 |
| 2 | Биточки мясные | 75 | 15,8 | 4,6 | 0 | 125 | 451 | 38,51 |
| 3 | Каша пшеничная | 150 | 4,3 | 6,9 | 24,8 | 183 | | 15,23 |
| 4 | Салат из кваш капусты | 50 | 1,3 | 5,0 | 8 | 84 | | 9,05 |
| 5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 1/40/20 | 4 | 0,6 | 21 | 101 | | 3,56 |
| 6 | Компот из сухофруктов + вит С | 1/200 | 0,2 | - | 31,4 | 124 | 639 | 8,34 |
| ИТОГО | | | 47,97 | 44,82 | 107,42 | 851,5 | | 113,91 |

