



СВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ АР СОШ №2  
И.Д.Колыбельникова  
2022г.

## М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

Среда 1

12  
«13» января 2022г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Запеканка творожная со сметаной	135/15	28,45	8,54	25,77	177,88	366	59,01
2	Батон, масло сливочное	25/15	4,7	7,9	7,3	123	3	10,40
3	Чай с лимоном	1/200	4,9	5,0	32,5	190	693	6,55
<b>ИТОГО</b>			<b>38,05</b>	<b>21,44</b>	<b>65,57</b>	<b>490,88</b>		<b>75,96</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	1/250/25	2	2,4	14,8	90	138	29,52
2	Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210	297	24,34
3	Котлета из куриного филе	70	21,91	23,29	11,35	207,9	498	34,06
4	Овощи (огурец кваш)	50	0,257	0	0,793	52,5		10,02
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	-	31,4	124	639	8,34
<b>ИТОГО</b>			<b>35,43</b>	<b>36,29</b>	<b>115,91</b>	<b>794</b>		<b>109,84</b>

Итого за день

Завтрак \_\_\_\_\_

Обед \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

