



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ №2

И.Д.Колыбельникова
2022г.

М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

«17» марта 2022г.

Четверг2

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Гуляш из говядины	50/25	13	4,9	3,1	108,6		64,08
2	Каша гречневая	150	7,2	3,68	40	202	297	21,48
3	Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,98	12		5,31
4	Хлеб	1/30	4	0,6	21	101		1,78
5	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	6,55
ИТОГО			16,5	27,8	32,95	458,0		97,00
Обед								
1	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	1/250/25/15	2	5,2	13,1	106	110	36,28
2	Котлета из куриного филе	80	21,91	23,29	11,35	342,54	498	39,02
3	Каша гречневая	150	7,2	3,68	40	202	297	21,48
4	Салат из кваш капусты	50	0,257	0	0,793	4,46		9,05
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
6	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	6,55
ИТОГО			47,97	44,82	107,42	851,5		115,94

Итого за день

Завтрак _____

Обед _____

Зав. производством _____

А.С. Ересенко

