



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ №2

И.Д.Колыбельникова

2022г.

М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

«19» января 2022г.

Среда (2)

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Пюре картофельное	150	3,82	5,85	41,8	224,54	520	23,43
2	Филе сельди	50	16,7	8,9	3,1	159,8	369	24,50
3	Овощи (огурец кваш)	50	0,257	0	0,793	4,46		10,02
4	Хлеб пшеничный	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
6	Фрукты свежие	150						12,60
ИТОГО			16,5	27,8	32,95	458,0		78,88
Обед								
1	Суп гороховый	1/250	1,8	5,2	16,5	122	139	15,20
2	Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163	300	15,04
3	Куриное филе припущенное	50	13	4,9	3,1	108,6		37,04
4	Овощи (огурец кваш)	50	0,257	0	0,793	4,46		10,02
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
6	Компот из свежемороженных фруктов	200	0,31	0	35	143		16,37
7	Вафли	40						6,48
ИТОГО			47,97	44,82	107,42	851,5		103,71

Итого за день

Завтрак _____

Обед _____

Зав. производством _____ А.С. Ересенко

