



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ№2

И.Д.Колябельникова

2022г.

**М Е Н Ю П Л А Т Н О Е**

«20» января 2022г.

**Четверг 2**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
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
<b>ИТОГО</b>			<b>16,5</b>	<b>27,8</b>	<b>32,95</b>	<b>458,0</b>		<b>97,00</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>ИТОГО</b>			<b>47,97</b>	<b>44,82</b>	<b>107,42</b>	<b>851,5</b>		<b>115,94</b>

Итого за день

Завтрак \_\_\_\_\_

Обед \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко

