



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ №2

*И.Д. Колыбельников* И.Д. Колыбельников

«    »    2022г.

### М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

«14» апреля 2022г.

Четверг 2

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	492	64,02
2	Батон, масло сливочное	1/25/10	6,616	12,7	19,41	207,14	3	10,22
3	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,2	-	15,2	60	686	7,62
<b>ИТОГО</b>			<b>22,016</b>	<b>25,7</b>	<b>70,81</b>	<b>600,14</b>		<b>81,86</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,84	0,06	3,54	22,8		16,00
2	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	15,88
3	Рис отварной	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	511	18,52
4	Куриное филе припущенное на пару	50/50	32,13	20,41	3,996	302,4	487	36,70
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124	639	10,28
7	Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174		17,00
<b>ИТОГО</b>								<b>117,94</b>

Итого за день

Завтрак \_\_\_\_\_

Обед \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

А.С. Ересенко

