

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ АР СОШ№2
 М.Д.Колыбельникова
 2022г.



М Е Н Ю П Л А Т Н О Е
Понедельник

«10» января 2022г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Макароны отварные с маслом, с сыром	1/150/10	5,6	7,2	1	164	413	25,95
2	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63		11,48
3	Овощи (огурец)	1/30	0,257	0	0,793	4,46		6,05
4	Батон, масло сливочное	1/25/10	4,7	7,9	7,3	123	3	9,20
5	Чай с лимоном	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	6,55
6	Сок витаминизированный	200						19,2
ИТОГО			16,68	20,1	46,18	431		78,43
Обед								
1	Борщ со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	2,0	5,2	13,1	106	154	36,28
2	Рыба припущенная	1/75	16,7	8,9	3,1	159,8	369	32,90
3	Пюре картофельное	1/150/10	3,15	6,7	21,9	137,2	520	23,43
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	-	31,4	124	639	8,34
ИТОГО			27,05	21,8	92,8	649		104,51

Итого за день

Завтрак _____

Обед _____

Зав. производством _____

