



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ АР СОШ№2
И.Д.Колыбельникова
2021г.

М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

«14» января 2022г.

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Жаркое из куриного филе	1/200	13,4	7,35	16,2	187,5	436	72,50
2	Батон, масло сливочное	1/25/10	4,7	7,9	7,3	123	3	10,4
3	Чай с лимоном	1/200	4,9	5,0	32,5	190	693	6,55
ИТОГО			16,5	27,8	32,95	458,0		89,45
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	1/250	1,8	5,2	16,5	122	139	15,20
2	Плов из куриного филе	1/200	7,4	9,2	38,9	272	96	62,18
3	Овощи (огурец кваш)	30	0,257	0	0,793	4,46		6,05
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
5	Компот из свежемороженых фруктов	200	0,32	0	32,86	132,6		16,37
ИТОГО			47,97	44,82	107,42	851,5		103,36

Итого за день

Завтрак _____

Обед _____

Зав. производством _____

