

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ №2

И.Д.Колыбельникова

«15» января 2022г.



**М Е Н Ю П Л А Т Н О Е**

«15» января 2022г.

Пятница 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Плов из куриного филе	1/200	7,4	9,2	38,9	272	96	62,18
2	Батон,	1/25	4,7	7,9	7,3	123		2,36
3	Овощи (огурец кваш)	30	0,257	0	0,793	4,46		6,05
4	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,3	-	15,2	60	686	6,55
<b>ИТОГО</b>			<b>21,35</b>	<b>32,6</b>	<b>20,1</b>	<b>548,0</b>		<b>77,14</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	3	4,5	21	135	132	39,22
2	Биточки мясные	75	15,8	4,6	0	125	451	38,51
3	Каша пшеничная	150	4,3	6,9	24,8	183		15,23
4	Салат из кваш капусты	50	1,3	5,0	8	84		9,05
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
6	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,2	-	31,4	124	639	8,34
<b>ИТОГО</b>			<b>47,97</b>	<b>44,82</b>	<b>107,42</b>	<b>851,5</b>		<b>113,91</b>

Итого за день

Завтрак \_\_\_\_\_

Обед \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

