"Согласовано"
директор филиала МАОУ "Велижанская СОШ-
"СОШ п. Чугунаево" _____/Ильиных Л.П./

"Утверждаю" директор ООО
ТавдаПродукт_____/Г.В.Яковлева/

30.03.2023г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/93-94 от 01.02.2021г.

19 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завктрак 1-4 кл.						
Овощи свежие(огурцы)	60	12,43	0,5	0,1	1,3	8
Рыба,запеченная с яйцом	90	92,99	2,5	4,4	32,4	199
Пюре картофельное	150	12,94	3,3	4,4	23,5	147
Хлеб пшеничный	20	1,46	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20	1,57	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	14,21	0,5	0,0	34,0	138
			0,1	0,2	5,7	25
Итого		135,60	19,1	14,0	89,9	562
Завтрак 5-11 кл						
Овощи свежие(огурцы)	100	12,43	0,7	0,1	1,9	11
Рыба,запеченная с яйцом	100	92,99	14,4	9,9	9,1	183
Пюре картофельное	180	16,51	3,9	5,9	26,7	176
Хлеб пшеничный	20	1,46	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20	1,57	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	14,21	0,5	0,0	34,0	138
Итого		139,17	21,4	16,5	94,6	612
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Бутерброд с сыром	20/15	13,3				
Чай с сахаром	200	2,6				
Итого		15,90				
Дополнительное питание						
Суп-харчо с мясом	250/10					
повар _____						

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК			21,4	16,5	94,6	612
Овощи свежие(огурцы)	100	12,43	0,7	0,1	1,9	11
Рыба,запеченная с яйцом	100	92,99	14,4	9,9	9,1	183
Пюре картофельное	180	16,51	3,9	5,9	26,7	176
Хлеб пшеничный	20	1,46	1,0	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной	20	1,57	0,7	0,1	9,4	41
Сок	200	14,21	0,5	0,0	34,0	138
Обед			29	36	117	905
Салат картофельный с кукурузой	100	15,33	4	6	10	111
Суп-харчо с мясом	250/10	24,57	7,4	5,5	22,0	167
Мясо,тушенное с капустой	250	87,86	12,9	22,5	23,0	346
Компот из свежих плодов	200	7,13	0,2	0,0	20,6	83
Хлеб пшеничный	60	4,37	3	1	24	117
Хлеб ржаной	40	3,14	2	0	18	81
ИТОГО:		281,57	50	52	212	1517