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

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

03.04.2023г.

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

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав					наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4 кл.							ЗАВТРАК			16,1	15,9	88,5	561
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	14,66	6,1	7,8	7,9	126	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	17,06	6,1	7,8	7,9	126
Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	200	23,62	7,5	7,7	26,0	203	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	200	23,96	7,5	7,7	26,0	203
Чай с лимоном и апельсином"Цитрусовый заряд"	200/20/10	7,81	0,2	0,0	15,5	63	Чай с лимоном и апельсином"Цитрусовый заряд"	200/20/10	9,16	0,2	0,0	15,5	63
Хлеб пшеничный	20	1,46	1	0,3	8,1	39	Фрукт (яблоко)	150	17,85	1	0,3	8,1	39
Хлеб ржаной .	20	1,57	0,7	0,1	9,4	41	Хлеб ржаной	20	1,46	0,7	0,1	9,4	41
Фрукты(яблоко)	150	17,85	0,6	0,0	21,6	89	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,6	0,0	21,6	89
							Обед			30,1	30,1	119,7	869
Итого		66,97	16,1	15,9	88,5	561	Салат "Дальневосточный"из морской капусты с яйцом	100	15,24	5,5	10,5	1,7	123
Завтрак 5-11 кл							Суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	22,81	5,9	6,3	16,0	144
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15	17,06	6,1	7,8	7,9	126	Гуляш из говядины	100	53,42	9,1	7,5	3,4	118
Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	200	23,96	7,5	7,7	26,0	203	Рис припущенный	180	13,51	4,4	4,3	35,0	197
Чай с лимоном и апельсином"Цитрусовый заряд"	200/20/10	9,16	0,2	0,0	15,5	63	Кисель из свежих ягод	200	7,65	0,3	0,2	21,5	89
Хлеб пшеничный	20	1,46	1	0,3	8,1	39	Хлеб пшеничный	60	4,37	3	1	24	117
Хлеб ржаной	20	1,56	0,7	0,1	9,4	41	Хлеб ржаной	40	3,14	2	0	18	81
Фрукты(яблоко)	150	17,85	0,6	0,0	21,6	89	ИТОГО:		191,20	46	46	208	1429
Итого		71,05	16,1	15,9	88,5	561							
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ													
Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	13,3											
Чай с сахаром	200	2,6											
Итого		15,9											
Дополнительное питание													
Суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	20,55											
повар _____													