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

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

04.04.2023г.

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

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4 кл.						
Бутерброд с сыром	20/15	13,79	5,3	3,7	7,2	83
Котлета рыбная запеченная	90	35,92	9,3	8,3	11,6	158
Пюре картофельное	150	12,95	3,3	4,4	23,5	147
Кофейный напиток	200	12,89	2,3	2,5	14,8	91
Хлеб пшеничный	20	1,46	1,8	1,5	4,5	41
Хлеб ржаной	20	1,57	1,0	0,3	8,1	39
Йогурт	100	31,92	1,8	1,5	4,5	39
Итого		110,5	22,7	20,5	71,0	559
Завтрак 5-11 кл						
Бутерброд с сыром	20/15	16,19	5,7	6,2	7,2	107
Котлета рыбная запеченная	100	39,61	10,3	9,3	12,9	176
Пюре картофельное	180	14,63	3,9	5,9	26,7	176
Кофейный напиток	200	12,89	2,3	2,5	14,8	91
Хлеб пшеничный	20	1,46	1,8	1,5	4,5	39
Хлеб ржаной	20	1,57	1,0	0,3	8,1	39
Йогурт	100	31,92	1,8	1,5	4,5	39
Итого		118,27	25,0	26,0	76,0	629
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ						
Бутерброд с сыром	20/15	13,3				
Чай с сахаром	200	2,6				
Итого		15,9				
Дополнительное питание						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	20,55				

повар _____

наименование блюда	выход	Химический состав				
		цена	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			25,0	26,0	76,0	629
Бутерброд с сыром	20/15	16,19	5,7	6,2	7,2	107
Котлета рыбная запеченная	100	39,61	10,3	9,3	12,9	176
Пюре картофельное	180	14,63	3,9	5,9	26,7	176
Кофейный напиток	200	12,89	2,3	2,5	14,8	91
Хлеб пшеничный	20	1,46	1,8	1,5	4,5	39
Хлеб ржаной	20	1,57	1,0	0,3	8,1	39
Йогурт	100	31,92	1,8	1,5	4,5	39
Обед			29,8	32,6	118,1	885
Овощи свежие (огурцы)	100	29,4	0,7	0,1	1,9	11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	13,81	2,3	4,9	16,7	120
Бедро или грудка запеченные домашние	100	73,89	16,2	15,1	0,7	204
Рагу из овощей	180	16,89	5,2	11,3	23,0	215
Сок	200	19,88	0,5	0,0	34,0	138
Хлеб пшеничный	60	4,37	3	1	24	117
Хлеб ржаной	40	3,14	2	0	18	81
ИТОГО:		279,65	55	58	194	1514