


"Согласовано"


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

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

05.04.2023г.

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

3 день

Наименование блюда	Выход, г	цена	Химический состав				ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал	Угл. г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал								
Завтрак 1-4 кл.														
Овощи натуральные(помидоры)	60	17,93	0,7	0,1	2,7	14								
Плов из мяса	200	77,13	12,5	13,7	36,5	319								
Какао с молоком	200	15,09	3,4	3,2	21,2	127								
Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,03	1,0	0,3	8,1	39								
Фрукт(мандарин)	100	19,95	0,6	0,5	19,9	87								
ИТОГО		133,13	18,2	17,8	88,4	586								
Завтрак 5-11 кл														
Овощи натуральные(помидоры)	100	34,69	1,1	0,1	3,8	21								
Плов из мяса	250	83,18	15,4	15,9	48,7	400								
Какао с молоком	200	15,65	3,4	3,2	21,2	127								
Хлеб пшеничный	20	3,03	1,0	0,3	8,1	39								
Фрукт(мандарин)	100	19,95	0,6	0,5	19,9	87								
Итого		156,5	21,5	20,0	101,7	673								
ЭКСПРЕС ПИТАНИЕ														
Бутерброд с сыром	20/15	13,3												
Чай с сахаром	200	2,6												
Итого		15,9												
Дополнительное питание														
Суп картофельный с рыбой	250/30	20,55												
повар 														
ИТОГО:														
		275,05	48	51	226	1560								