

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №41

Утверждаю:
Исполнительный директор
СПСХ «Донские овощи»
Карасаев А.В.

Меню МБОУ СОШ №41 10 июня 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Котлета рыбная	29,41	80	14,52	13,47	5,61	233,80
Рис отварной	9,72	150	2,45	5,08	37,77	245,18
Огурцы свежие	5,10	50	0,12	0,10	3,15	80,00
Помидоры свежие	7,00	50	2,94	2,28	0,27	35,10
Хлеб ржаной	1,86	40	0,90	0,90	15,40	85,00
Хлеб пшеничный	1,79	40	4,56	0,36	31,38	147,00
Чай с лимоном	3,80	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Вафли	16,50	100	3,80	3,70	20,17	116,00
Итого за завтрак:	70,08	620	26,26	27,54	116,87	950,08
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	13,89	250	2,31	5,20	13,10	133,80
Гуляш из отварной говядины	53,60	80/50	21,68	24,21	6,74	331,53
Каша гречневая	12,62	150	5,64	9,74	27,59	260,46
Хлеб ржаной	1,86	40	0,90	0,90	15,40	85,00
Хлеб пшеничный	1,79	40	4,56	0,36	31,38	147,00
Икра овощная	7,45	100	0,12	0,10	3,15	80,00
Компот из свежих яблок	4,26	200	0,56	0,10	27,89	57,00
Сок фруктовый	16,00	200	0,2	5,8	0,02	36,00
Яблоки свежие	13,50	150	0,80	0,40	10,30	47,00
Итого за обед:	124,97	1010	43,76	51,52	146,47	1029,60
Итого за день	195,05	1630	70,02	79,06	263,34	1979,68

Повар

