



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Сидорова



МЕНЮ

«12» марта 2021г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
Бефстроганов из говядины	100	12,5	10,9	5,6	170,5
Макаронные изделия отварные	150	4,5	3,0	36,7	191,7
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
Хлеб пшеничный	20	0,8	0,2	6,1	29,4
Хлеб ржаной	20	0,6	0,1	6,9	30,9
Стоимость дня					80

Зав. Столовой Жамоева

Мед. Работник Ишур





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Хашов



МЕНЮ

« 12 » марта 2021г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Бутерброд с сыром	20/15	3,67	5,06	10,66	135
Каша жидкая молочная гречневая	200/5	6,77	7,25	25,19	205
Какао с молоком	200	3,8	4,54	18,58	119,05
Хлеб ржаной резанный	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Фрукт яблоко	170	1	0	10	85
Обед					
Нарезка из отварной свеклы	60	0,66	0,1	5,28	25,2
Суп - пюре овощной с мясом и гренками	250/30/20	4,87	6,03	9,14	155
Рыба под овощами	100	13,32	6,04	3,91	165
Пюре картофельное	150	3,25	4,7	22,01	143,76
Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	15,1	56,68
Хлеб ржаной резанный	30	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный резанный	30	1,97	0,25	13,28	56,74
Итого					189,60

Зав. Столовой Хашов

Мед. Работник Гриф