



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ

Комарова



МЕНЮ

« 8 » сентября 2020г.

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | |
|------------------------------------|----------|-------------------|--------|--------|--------------|
| | | Белки,г | Жиры,г | Угл.,г | ЭЦ,ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом | 17/5/15 | 1,76 | 3,91 | 25,01 | 139,65 |
| Омлет с сыром | 150 | 19,44 | 21,42 | 2,78 | 259,3 |
| 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 (мандарин) 1шт | 100 | 0,66 | 0,38 | 9,84 | 70 |
| Обед | | | | | |
| Нарезка из отварной свеклы | 60 | 0,66 | 0,1 | 5,28 | 25,2 |
| Суп Лагман с мясом и сметаной | 250/20/6 | 15,71 | 5,31 | 21,88 | 194,7 |
| Грудка запеченная в молочном соусе | 100 | 9,2 | 11,3 | 3,9 | 154,1 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,7 |
| Компот с изюмом + Витамин С | 200 | 0,12 | 0,12 | 15,06 | 62,28 |
| Хлеб ржаной резанный | 25 | 1,12 | 0,22 | 11,28 | 55,25 |
| Хлеб пшеничный резанный | 25 | 1,97 | 0,25 | 13,28 | 56,74 |
| Стоимость дня | | | | | 189,6 |

Зав. Столовой *Хамов*

Мед. Работник *Яков*