



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ _____

Кашарова



МЕНЮ

« 14 » сентября 2020г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,69	2,23	44,52
Фрикадельки в соусе	80/30	8,01	9,00	19,43	180,00
Гречка рассыпчатая	150	4,00	5,28	28,62	187,05
Чай из ягод	200	0,02	0,08	13,44	56,68
Фрукт (слива) 1 шт	70	0,95	0,20	23,20	104,00
Хлеб "Свежий" пшеничный (нарезной)	25	1,97	0,22	13,28	56,74
Хлеб Николаевский (нарезной)	25	1,12	0,22	11,58	55,25
Стоимость дня					80,00

Зав. Столовой *Косинова*

Мед. Работник *Зиня*





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

А. С. Комарова



МЕНЮ

«__14__»_сентября_2020г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Завтрак					
Горячий бутерброд с сыром	20/15	6,14	5,33	10,67	135
Каша жидкая молочная ячневая	200/10	5,2	6,9	27,2	250
Чай с сахаром и лимоном	200/2	0,01	0	9,98	39,98
Хлеб пшеничный резанный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт (груша)	200	0,66	0,38	9,84	70
Обед					
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Суп "Солнечный день"	250/15/5	6,49	8,57	16,05	157,86
Мясные шарики в сырном соусе	90/50	15,97	11,83	19,43	180
Гречка рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	208
Компот из ягод	200	0,02	0,08	13,44	56,68
Хлеб ржаной резанный	30	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 *Зинел*