

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Матюхина Н.А.

Матюхина Н.А.



МЕНЮ

на "05" сентября 2023г

День 2

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ КАЛ		ЦЕНА
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	
Завтрак											81,00
Вареники с творогом	200	200	17,04	17,04	11,78	11,78	47,64	47,64	360,40	360,40	
Соус абрикосовый	50	70	0,39	0,55	0,02	0,03	33,80	47,31	137,10	191,94	
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28	
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	
Итого за завтрак:	500,00	550,00	22,79	26,76	15,91	19,45	110,11	133,91	671,98	815,62	
Обед											92,00
Икра из кабачков	60	100	0,72	1,20	2,82	4,70	4,62	7,70	46,80	78,00	
Борщ с капустой и	200	250	1,69	2,11	3,03	3,79	9,31	11,63	71,48	89,35	
Гуляш	90	100	12,12	13,47	11,62	12,91	3,47	3,86	164,15	182,39	
Каша гречневая	150	180	6,32	7,59	5,36	6,43	28,53	34,23	187,35	224,82	
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	22,92	22,92	93,90	93,90	
Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,50	3,00	0,58	1,16	10,28	20,56	52,40	104,80	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80	
Итого за обед:	760	910	24,72	29,73	23,97	29,55	98,89	120,67	708,88	866,06	
Полдник											50,00
Хлопья кукурузные	50		1,52		1,80		16,90		79,00		
Молоко	150		5,80		3,20		9,60		107,00		
Фрукты свежие по сезонности	100		0,40		0,40		9,80		44,40		
Итого за полдник:	300		7,72		5,40		36,30		230,40		
Итого за день			55,2	56,5	45,3	49,0	245,3	254,6	1611,3	1681,7	

Ответственный за питание: _____

Повар: _____