

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ с. Заплавное
 Самбольский И.Л.

Утверждаю:
 ИП Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
 11 ОКТЯБРЯ 2021 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал		
ЗАВТРАК					
188	Запеканка рисовая с творогом	150	211		
пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42		
54-9в-2020	Булочка школьная	100	173,8		
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	42,8		
Итого		490	515,02		
Стоимость завтрака		59,10			
ОБЕД					
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал	Выход гр	Энер цен Ккал
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленью	200	480,3	250	600,38
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,9	150	238,9
279	Тефтели из курицы с соусом	110	323	110	323
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	40	60,8	40	60,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81	200	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42	60	131,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71	30	65,57
Итого		760	1315,13	840	1500,75
Стоимость обеда		75,00		80,00	

Для всего меню в граммах содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг								
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
71,53	71,56	225	401,9	386,5	738,7	12,17					
Витамины, мг											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
668,68	0,57	0,6					68,88				16,17