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

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

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
22 ОКТЯБРЯ 2021 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
212	Омлет с колбасой	120	324
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	40	99
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Итого		400	537,22
Стоимость завтрака		59,10	

ОБЕД					
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал	Выход гр	Энер цен Ккал
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	571,1	250	713
54-23г-2020	Горошница	150	204,8	150	204,8
298	Ленивые голубцы	80	164	80	164
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	11,3	30	11,3
699	Напиток апельсиновый	200	97,6	200	97,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42	60	131,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71	30	65,57
Итого		720	1179,93	800	1387,37
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		
53,87	39,77	152,07	1856		408,6		1087		56,43		
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.
1966,6	0,87	0,93					11,04				85,24