

Утверждаю:
Заведующий филиалом
В.М. Антипов
«21» 03 2022 г.

«Першинская СОШ» - филиал МАОУ «Демьянская СОШ имени
гвардии матроса А.Копотилова» Уватского муниципального района

МЕНЮ

«21» марта 2022 года

| Наименование блюда | Выход | | Стоимость блюда | | Ккал | | Белки | | Жиры | | Угле- воды | |
|---|-------|-------|--------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | | | | | | | | | | | | |
| 122-2013, Термос) 80 | 100 | | 14,13 | 17,66 | 511,1 | 63,9 | 0,8 | 1,0 | 4,1 | 5,1 | 2,8 | 3,5 |
| Фрукты, свежие | | | | | | | | | | | | |
| Чай (410- 2013, Термос) 80 | 120 | | 33,88 | 43,10 | 158,4 | 193,3 | 9,9 | 12,9 | 10,4 | 12,9 | 6,3 | 6,4 |
| Рис припущен молодой (512-2004) 150 | 180 | | 7,58 | 9,16 | 166 | 196,6 | 3,7 | 4,4 | 3,6 | 4,3 | 29,7 | 35 |
| Чай Витамин молодой (493- 2013, Термос) 200 | 200 | | 4,58 | 4,58 | 82,9 | 82,9 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 19,8 |
| Хлеб пшеничный 20 | 20 | | 1,30 | 1,30 | 38,9 | 38,9 | 1,0 | 1,0 | 0,3 | 0,3 | 8,1 | 8,1 |
| Хлеб ржаной 20 | 20 | | 1,24 | 1,24 | 40,5 | 40,5 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 9,4 |
| Итого за завтрак | | | 62,74 | 77,07 | 538 | 616 | 16,8 | 20,7 | 18,6 | 22,8 | 76,2 | 82,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход | | Стоимость блюда | | Ккал | | Белки | | Жиры | | Угле- воды | |
| Суп овощной с картошкой (34-2004) | 250 | 15 | 35,72 | | 129 | | 5,7 | | 5,4 | | 14,5 | |
| Тертая капуста с морковью | | | | | | | | | | | | |
| Борщ (467, 601-2004) | 50 | 30 | 32,72 | | 221 | | 8,1 | | 11,7 | | 10,4 | |
| Тертая капуста с морковью (510-2004) | 165 | | 9,68 | | 147 | | 4,9 | | 4,4 | | 22,0 | |
| Каша овсяная (585-1996) | 200 | | 5,40 | | 85 | | 0,2 | | 0,2 | | 20,5 | |
| Хлеб пшеничный 60 | | | 3,90 | | 117 | | 4,8 | | 0,6 | | 22,8 | |
| Хлеб ржаной 40 | | | 2,57 | | 81 | | 1,9 | | 0,4 | | 17,5 | |
| Итого за обед | | | 89,95 | | 780 | | 25,6 | | 22,7 | | 107,7 | |
| ИТОГО | | | 167,02 | | 1396 | | 46,3 | | 45,5 | | 190 | |

Ответственная за питание *Долгушина Н.М.*
Повар *Юрченко К.В.*