

Утверждаю:  
 Заведующий филиалом  
В.М. Антипов  
 « 25 » 03 2022 г.

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

МЕНЮ

« 25 » 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
<b>Завтрак</b>												
Овсяная каша												
Омлет 170- 200г, молоко	80	100	14,87	18,70	9,0	11,3	0,6	0,7	0,1	0,1	1,5	1,9
Рис, запарен на воде с маслом												
(341-2013, Перши)	80	100	34,24	45,21	146,5	193,1	11,5	14,4	7,9	9,9	7,3	9,1
Творог карottage ное (520-200г)	150	180	13,94	17,19	147	175,5	3,3	3,9	4,4	5,9	23,5	26,7
Каша с моло- ком (642-1996)	200	200	9,34	9,34	127,2	127,2	3,4	3,4	3,2	3,2	21,2	21,2
Хлеб пшенич	20	40	1,30	2,60	38,9	77,8	1,0	2,0	0,3	0,6	8,1	16,2
Хлеб ржаной	20	20	1,27	1,27	41,3	41,3	0,7	0,7	0,1	0,1	9,4	9,4
Домоно	262	—	23,32	—	118,4	—	0,8	—	0	—	28,8	—
Апельсин	253	253	35,42	35,42	118,4	118,4	0,8	0,8	0	0	28,8	28,8
Сок	380	—	20,52	—	231,8	—	1,5	—	0	—	56,6	—
<b>Итого за завтрак</b>			154,22	19,43	978,5	724,6	23,6	25,9	16	19,8	185,2	113,3
<b>Обед</b>												
Наименование блюда	Выход		Стоимость блюда		Ккал		Белки		Жиры		Угле- воды	
Омлет с вет- чиной - рис												
(14/1 - 2011)	100		18,43		58		1,1		5,0		1,2	
Суп гороховый с грибами и карто- шкой												
мясо (139-200г)	250	домно	32,14		240		7,1		9,3		32	
Тунец												
(1437-200г)	50	50	52,02		221		12,2		16,9		4,9	
Печка вареная говядина (510-200г)	165		11,60		147		4,9		4,4		22,0	
Чай с молоком												
(705-200г)	200		10,27		120		2,8		3,2		20,1	
Хлеб пшенич	60		3,90		117		4,8		0,6		22,8	
Хлеб ржаной	40		2,53		81		1,9		0,4		17,5	
<b>Итого за обед</b>			130,89		984		34,8		39,8		120,5	
<b>ИТОГО</b>			285,11		1708,5		58,4		59,6		305,7	

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