

Утверждаю:  
Заведующий филиалом  
*В.М. Антипов*  
« 13 » 04 2022 г.

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

МЕНЮ

« 13 » марта 2022 года

Наименование блюдо	Выход		Стоимость блюдо		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>												
Овощи свежие (пошагово)												
(106-2013, Терми)	80	100	19,25	23,10	16,3	22,5	0,9	1,1	0,1	0,1	3,0	3,8
Фрикадельки в соусе												
(1493-2004)	80	100	32,95	52,23	188,4	245,1	14,1	18,5	14,4	18,7	0,15	0,7
Рис пропарен мол с овощами												
« Мюсли »												
(1416-2013, Терми)	150	180	19,18	22,~	189,4	233,7	2,7	3,2	5,8	7,7	31,6	37,9
Каша овсян. темп.												
Шашлык (50г)												
(2013, Терми)	200	200	6,67	6,67	96,2	96,2	0,15	0,15	0,2	0,2	23,1	23,1
Хлеб пшениш	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	1,27	1,27	40,5	40,5	0,7	0,7	0,1	0,1	9,4	9,4
Апельсин	225	225	29,25	29,25	118,4	118,4	0,8	0,8	0	0	28,8	28,8
<b>Итого за завтрак</b>			114,37	135,82	688,1	793,3	20,7	25,8	20,9	27,1	104,5	118,8
<b>Обед</b>												
Наименование блюдо	Выход		Стоимость блюдо		Ккал		Белки		Жиры		Угле- воды	
Суп мясной												
(95-2004)	50		9,54		112		0,15		3,2		5,2	
Суп рыбный консерваци												
(64-2004)	250/160		42,~		112		6,3		4,5		10,3	
Тунец												
(1437-2004)	50/150		58,44		221		12,2		16,9		4,9	
Мясо по- старинке												
(516-2004)	165		8,31		173		2,6		2,9		34,0	
Сок мясной	200		10,80		122		0,8		0		29,8	
Хлеб пшениш	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>			135,82		438		29,1		28,5		124,5	
<b>ИТОГО</b>			241,64		1731		54,9		55,6		243	

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