

Утверждаю:
 заведующего филиалом
В.М. Антипов
 «21» 10 2022 г.

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

МЕНЮ

«21» октября 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												
Творожная запеканка (300г. творог)	20/15	20/15	12.44	12.44	83,3	83,3	5,3	5,3	3,7	3,7	7,2	7,2
Творожники (345г. творог)												
Термо (100г.)	100	100	48.53	48.53	235,7	235,7	15,5	15,5	12,9	12,9	14,4	14,4
Творог вареный (500г. творог)	150	180	11.73	14.08	147	175,5	3,3	3,9	4,4	5,9	23,5	26,7
Чай зеленый												
Сол. сыр (686г. творог)	100/100	100/100	5.34	5.34	62,8	62,8	0,2	0,2	0	0	15,5	15,5
Хлеб пшеница	15	40	1.08	2.87	29,2	77,8	0,8	2,0	0,2	0,6	6,1	16,2
Хлеб ржаной	20	20	1.40	1.40	41,3	41,3	0,7	0,7	0,1	0,1	9,4	9,4
Итого за завтрак			80.52	84.66	599,3	676,4	25,8	27,6	21,3	23,2	76,1	89,4
Обед												
Наименование блюда	Выход		Стоимость блюда		Ккал		Белки		Жиры		Угле- воды	
Салат из моркови и яблок (95г. творог)	100		10.80		70		7,8		4,5		52,6	
Суп из свежей капусты, с картофелем и сметаной (110г. творог)	250/2015		34.82		163		5,4		5,7		15,6	
Котлета рыбная												
Картофельная котлета (1470г. творог)	100		55.2		176		13,4		10,6		6,8	
Творог вареный (1472г. творог)	180		15.90		170		3,8		5,3		26,7	
Молоко (120г. творог)	220		25.2		118		5,6		6,4		9,4	
Хлеб пшеница	60		4.30		117		4,8		0,6		22,8	
Хлеб ржаной	40		2.80		81		1,9		0,4		17,5	
Итого за обед			148.62		895		42,7		33,5		151,4	
ИТОГО			233.28		1571,4		70,3		56,7		240,8	

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