

Утверждаю.

Квачева Г.И.

2022г.



МЕНЮ
на 18 января 2022г.
1-4 классы

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
Горячий обед					
Винегрет (т/к № 100501)	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т/к № 33, рецепт.88, М.П..Моги́льный)	200	1,9	6,5	7,8	102,0
Рыба, запеченная (т/к 120408, № рец.372 сборник рецептур,2004)	80	15,62	3,82	3,35	109,94
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за день:	820	27,17	23,17	59,51	656,27

Директор школы

Утверждаю.

Квачева Г.И.

2022г.



МЕНЮ
на 18 января 2022г.
5- 11 классы

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углево ды	Калорийнос ть, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
Горячий обед					
Винегрет (т/к № 100501)	100	1,6	10,18	9,1	134,87
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т/к № 33, рецепт.88, М.П..Моги́льный)	250	2,38	8,13	9,75	127,50
Рыба, запеченная (т/к 120408, № рец.372 сборник рецептур.2004)	80	15,62	3,82	3,35	109,94
гарнир: пюре картофельное (т/к № 130101)	180	3,67	5,76	24,54	164,70
соус красный основной (т/к № 833 М.П..Моги́льный-В.А.Тутельян,2010)	30	0,23	0,67	1,82	14,20
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за день:	900	28,5	29,43	59,39	716,17