

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ с. Гвардейцы
 Ретинская Т.Г.

Утверждаю:
 ИП Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.

ГБОУ СОШ с. Гвардейцы

МЕНЮ
 11 ОКТЯБРЯ 2021 ГОД

| № рецептур | Наименование блюда | Выход гр | Энер цен Ккал | | |
|--------------------|---|----------|------------------|----------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 166 | Каша рассыпчатая с овощами (рис) | 180 | 210,11 | | |
| 54-3соус-20 | Соус красный основной | 30 | 73,1 | | |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 50 | 127,1 | | |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация | 200 | 81 | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 87,42 | | |
| Итого | | 500 | 578,73 | | |
| Стоимость завтрака | | 59,10 | | | |
| ОБЕД | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюда | Выход гр | Энер цен Ккал | Выход гр | Энер цен Ккал |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя пшеничная) | 200 | 597,2 | 250 | 746 |
| 54-1г-2020 | Макаронные отварные | 150 | 202 | 150 | 202 |
| 297 | Фрикадельки из птицы с соусом | 70 | 136 | 70 | 136 |
| 49 | Салат витаминный | 40 | 57,42 | 40 | 57,42 |
| 348 | Компот из свежих яблок | 200 | 97,6 | 200 | 97,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 87,42 | 60 | 131,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 43,71 | 30 | 65,57 |
| Итого | | 720 | 1221,35 | 800 | 1435,69 |
| Стоимость обеда | | 75,00 | | 80,00 | |

Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------------------|---------|----------|--------------------------|---------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | P | Fe | | | | | |
| 68,32 | 65,19 | 227,42 | 1710 | 333,3 | 799,3 | 48,21 | | | | | |
| Витамины, мг | | | | | | | | | | | |
| A, мг. | B1, мг. | B2, мг. | B5, мг. | B6, мг. | B9, мкг. | B12, мкг. | C, мг. | D, мкг. | E, мг. | H, мкг. | PP, мг. |
| 777,13 | 0,41 | 0,37 | | | | | 78,83 | | | | 12,12 |