

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

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

ГБОУ СОШ с. Гвардейцы

МЕНЮ
15 ОКТЯБРЯ 2021 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал		
ЗАВТРАК					
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	217,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42		
Итого		440	332,72		
Стоимость завтрака		59,10			
ОБЕД					
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал	Выход гр	Энер цен Ккал
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	603,7	250	746
54-23г-2020	Горошница	150	204,8	150	204,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	73,1	30	73,1
54-3р-2020	Биточки рыбные (Минтай)	50	115,9	50	115,9
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	89,5	40	89,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81	200	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42	60	131,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71	30	65,57
Итого		730	1299,13	810	1506,97
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	
86,9	53,5	201,65	394,5			416,2		864,4		12	
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.
1059.58	0.87	0.49					50.41				18.84