

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

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

ГБОУ СОШ с. Гвардейцы

МЕНЮ
30 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОД

| № рецептур | Наименование блюда | Выход гр | Энер цен Ккал | | |
|--------------------|---|----------|------------------|----------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-23г-2020 | Горошница | 180 | 204,8 | | |
| 54-3соус-20 | Соус красный основной | 30 | 73,1 | | |
| 248 | Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные | 60 | 87 | | |
| 348 | Компот из свежих яблок + С витаминизация | 200 | 97,6 | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 87,42 | | |
| Итого | | 510 | 549,92 | | |
| Стоимость завтрака | | 59,10 | | | |
| ОБЕД | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюда | Выход гр | Энер цен Ккал | Выход гр | Энер цен Ккал |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 470,3 | 250 | 588 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная с курицей | 200 | 118,7 | 200 | 118,7 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 30 | 11,3 | 30 | 11,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 26,8 | 200 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 87,42 | 60 | 131,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 43,71 | 30 | 65,57 |
| Итого | | 690 | 758,23 | 770 | 941,47 |
| Стоимость обеда | | 75,00 | | 80,00 | |

Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------------------|---------|----------|--------------------------|---------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | Р | Fe | | | | | |
| 68,97 | 36,81 | 221,87 | 1777 | 408 | 883,7 | 52,39 | | | | | |
| Витамины, мг | | | | | | | | | | | |
| А, мг. | В1, мг. | В2, мг. | В5, мг. | В6, мг. | В9, мкг. | В12, мкг. | С, мг. | Д, мкг. | Е, мг. | Н, мкг. | РР, мг. |
| 939 | 0,88 | 0,5 | | | | | 88,36 | | | | 11,24 |