

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		
<b>ЗАВТРАК</b>					
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			
<b>ОБЕД</b>					
№ 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