

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №11"
В.Н. Варенова



МЕНЮ

День 2

на "16" *Апреля* 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											81,00	81,00
Вареники с творогом	200	200	17,04	17,04	11,78	11,78	47,64	47,64	360,40	360,40	105,62	105,62
Соус абрикосовый	50	70	0,39	0,55	0,02	0,03	33,80	47,31	137,10	191,94	12,35	12,35
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28	5,3	5,3
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	12,22	12,22
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	3,7	3,7
Итого за завтрак:	500,00	550,00	22,79	26,76	15,91	19,45	110,11	133,91	671,98	815,62		
Обед											87,00	101,00
Икра из кабачков	60	100	0,72	1,20	2,82	4,70	4,62	7,70	46,80	78,00	11,66	19,43
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,69	2,11	3,03	3,79	9,31	11,63	71,48	89,35	9,23	11,55
Гуляш	90	100	12,12	13,47	11,62	12,91	3,47	3,86	164,15	182,39	45,75	48,33
Каша гречневая	150	180	6,32	7,59	5,36	6,43	28,53	34,23	187,35	224,82	7,76	9,55
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	22,92	22,92	93,90	93,90	6,68	6,68
Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,50	3,00	0,58	1,16	10,28	20,56	52,40	104,80	1,85	3,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80	2,59	2,59
Итого за обед:	760	910	24,72	29,73	23,97	29,55	98,89	120,67	708,88	866,06		
Полдник											53,00	
Хлопья кукурузные	50		1,52		1,80		16,90		79,00		84,25	
Молоко	150		5,80		3,20		9,60		107,00		15	
Фрукты свежие по сезонности	100		0,40		0,40		9,80		44,40		28,00	
Итого за полдник:	300		7,72		5,40		36,30		230,40			
Итого за день			55,2	56,5	45,3	49,0	245,3	254,6	1611,3	1681,7		

Ответственный за питание:



Повар:

Симова