

Утверждаю:
ИП Горобец О.С.




Директор МБОУ «СОШ № 12» ПГО
Е.М. Магарламова

МЕНЮ
на «16» октября 2020 г.
(4 день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Рыба припущенная	80	4	3	10	82	23,70
Рис отварной	150	3	7	14	158	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	44	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Рыба припущенная	100	100	11	20	42	37,00
Рис отварной	180	3,82	5,72	16	258	20,00
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,5	27,34	124,3	2,50
Свекла отварная	30	1,04	1,84	8,7	44	5,39
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Завтрак (ОВЗ)						
Рыба припущенная	80	4	3	10	82	23,70
Рис отварной	150	3	7	14	158	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	44	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Обед (ОВЗ)						
Свекольник на м/б	250	6,6	9	34	258	24,57
Бефстроганов	60	9,00	10,00	10,00	150	23,75
Картофельное пюре	150	3,67	3	18	137,25	14,20
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50