

Утверждаю:
ИП Горобец О.С.

Директор МБОУ СОШ №12» ПГО
Т.М. Магарламова



МЕНЮ № 1
на «20» января 2021г.

(8 день) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Рис отварной	150	3	7	14	158	13,30
Печень по строгоновски	80	7	5	18	133	22,70
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Чай с молоком	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Огурец свежий	30	0	3	1	47	5,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Рис отварной	180	9	7	16	219	22,00
Печень по строгоновски	100	6	7	18	218	33,50
Хлеб пшеничный	50	2	1	14	75	2,50
Чай с молоко	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Огурец свежий	30	0	3	1	47	5,00
Завтрак (ОВЗ)						
Рис отварной	180	8	6,7	22	148	13,30
Печень по строгоновски	100	7	11	21,7	233	22,70
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Чай с молоко	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Огурец свежий	30	0	3	1	47	5,00
Обед (ОВЗ)						
Суп вермишелевый на к/б	250	7	5	30	162	17,30
Котлета куриная	100	9	11	23	109	20,00
Макароны отварные	150	5	6	10	202	14,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
Хлеб пшеничный	60	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С.

Директор МБОУ «СОШ №12» ПГО
М. Магарламова



МЕНЮ № 2
на « 20 » января 2021г.
(8 день) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Гречка отварная	150	5	5	27	124	12,00
Куры запеченные	80	9	8	9	126	22,00
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Салат из отварной свеклы	60	0	3	12	31	4,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Гречка отварная	180	9	7	16	219	15,00
Куры запеченные	100	7	5	7	189	36,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Салат из отварной свеклы	100	0	2	6	16	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Гречка отварная	180	9	7	16	219	15,00
Куры запеченные	100	7	5	7	189	36,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Салат из отварной свеклы	100	0	2	6	16	6,00
Обед (ОВЗ)						
Суп вермишелевый на к/б	250	12	10	40	308	12,50
Котлета куриная	100	10	12	9	156	16,00
Макароны отварные	180	5,7	4,6	36	269	11,00
Помидор свежий	100	1,13	6,19	79,1	94,2	6,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	60	3,06	0,42	14	79,2	2,50