

Утверждаю:
ИП Горобец О.С.

Горобец



Директор МБОУ СОШ №12» ПГО
г.г. Магарламова

МЕНЮ № 1
на «10» декабря 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

Утверждаю:
ИП Горобец О.С.

Горобец



«СОШ №12» ПГО
Е.М. Магарламова

МЕНЮ № 2
на « 10 » декабря 2020 г.
(4день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Котлета рыбная с соусом	80	8	12	28	168	19,70
Рис отварной	150	6	3,9	23,5	143	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	2	14	84	2,00
Салат из моркови с р/м	60	1	2,8	1	44	8,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	7,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Котлета рыбная с соусом	100	6,34	10	26	208	30,00
Рис отварной	180	8	4	20	168	20,50
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,5	27,34	124,3	2,50
Салат из моркови с р/м	100	1,04	1,84	8,7	44	10,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	7,00
Завтрак (ОВЗ)						
Котлета рыбная с соусом	100	6,34	10	26	208	30,00
Рис отварной	180	8	4	20	168	20,50
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,5	27,34	124,3	2,50
Салат из моркови с р/м	100	1,04	1,84	8,7	44	10,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	7,00
Обед (ОВЗ)						
Свекольник на м/б	250	9	10,33	30,71	234,8	15,00
Бефстроганов	100	14,00	10,00	24,00	278	17,30
Картофельное пюре	180	4,9	8,1	32,24	214	10,20
Горошек консервированный	100	1,36	1,39	2,84	29,3	3,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50