

Утверждаю:

ИП Горобец О.С.
Горобец



Директор МБОУ «СОШ №12» ПГО

М.М. Мазаринова

МЕНЮ №1

на « 26 » ноября 2020 г.

(4день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Рыба припущенная	80	8	14	30	160	23,70
Рис отварной	150	6	3,9	23	145	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	64	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	4,22	5,45	27,4	124,3	2,50
Свекла отварная	30	1	1,84	8,7	44	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Завтрак (ОВЗ)						
Рыба припущенная	80	8	14	30	160	23,70
Рис отварной	150	6	3,9	23	145	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	64	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Обед (ОВЗ)						
Свекольник на м/б	250	9	10,3	30,7	234,75	24,57
Бефстроганов	60	4,9	8,1	32,2	213,96	23,75
Картофельное пюре	150	14,00	10,00	24,00	278,00	14,20
Компот из сухофруктов	200	0,04		14,6	94,2	10,00
Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С



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



МЕНЮ №2
на « 26 » ноября 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	22,70
Рис отварной	150	6	3,9	23,5	143	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	2	14	84	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	64	6,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Котлета рыбная с соусом	100	6,34	11	20	42	35,00
Рис отварной	180	8	6,7	20	178	20,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Свекла отварная	30	0	0	8	16	6,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	6,0
Завтрак (ОВЗ)						
Котлета рыбная с соусом	100	6,34	10	16	218	22,70
Рис отварной	180	8	6,7	20	178	13,30
Хлеб пшеничный	40	4	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	0	0	8	16	6,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	6,00
Обед (ОВЗ)						
Свекольник на м/б	250	9	10,33	30,71	234,8	24,57
Бефстроганов	60	14,00	10,00	24,00	278,00	23,75
Картофельное пюре	150	14,00	10,00	24,00	278,00	14,20
Компот из сухофруктов	200	0,04		14,6	94,2	10,00
Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	2,50