



УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ «Печниковская СПШ»

Т.В. Давыдова

МЕНЮ ПО СТОЛОВОЙ

3 Марта 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость блюда	12
			Белки	жиры	углеводы				
завтрак	1. Вермишель на мол	200	5,47	4,80	18,00	150,00	120	11-12	
	2. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85	
	3. Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,60	379	9-37	
итого за завтрак		425	11,01	7,77	47,95	320,60	499		
обед	1. Салат картофельный	120	2,10	7,42	11,09	119,40	42	13-33	
	2. Щи с свеж. капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88	14-99	
	3. Макароны отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,50	203	2-98	
	4. Тефтели говяжьи	100	12,43	13,82	15,73	236,67	279	36-85	
	5. Хлеб ржано-пшен	30	1,68	0,30	15,00	69,00		1-85	
	6. Компот из вишни	200	0,16	0,01	0,20	114,60	342	10-15	
итого за обед		850	23,87	32,58	81,90	834,92	954		
полдник	1. Омлет натуральн.	150	10,78	19,20	2,04	224,00	210	17-80	
	2. хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85	
	3. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1-60	
итого за полдник		375	60,96	84,68	194,84	2023,84	2494		
ужин									
итого за ужин		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0		
итого за день		1650	95,84	125,03	324,69	3179,36	3947		

Старший повар: *Т. В. Давыдова*

Повар: *Т. В. Давыдова*