



УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ «Печниковская СШ»

Т.В. Давыдова

## МЕНЮ ПО СТОЛОВОЙ 5 марта 2021г

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость блюда
			Белки	жиры	углеводы			
завтрак	1. Каша пшеничная	200	8,64	11,06	44,32	312,00	173	11-80
	2. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85
	3. Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2,77
итого за завтрак		425	11,14	11,38	73,52	444,00	550	
обед	1. Винегрет овощной	120	1,67	12,02	7,86	146,40	67	14-46
	2. Борщ с кваш капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	16-67
	3. Рис отварной	150	3,60	5,37	36,68	209,70	304	5-30
	4. Котлета рыбная	100	10,90	12,78	13,32	211,67	234	19-14
	5. Хлеб ржано-пшен	30	1,68	0,30	15,00	69,00		1-85
	6. Сок фруктовый	200						7,38
итого за обед		850	19,65	35,39	83,79	740,52	687	
полдник	1. Творожная запеканка	150	25,58	19,35	63,51	472,50	223	39-17
	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	67,32	90,45	260,09	2083,54	1973	
ужин								
итого за ужин		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
итого за день		1650	98,11	137,22	417,40	3268,06	3210	

Старший повар: *Твердый*  
Повар: *Орисев*