



УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ «Печниковская СШ»

Т.В. Давыдова

**МЕНЮ ПО СТОЛОВОЙ
10 марта 2021г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость блюда
			Белки	жиры	углеводы			
завтрак	1. Каша ячневая на /м	200	7,31	10,98	39,20	286,00	174	11-53
	2. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85
	3. Компот-ассорти	200	4,08	3,54	17,58	118,60	200	9-47
итого за завтрак		425	13,76	14,82	70,78	474,60	374	
бед.	1. Салат из кап с ябл	120	0,15	6,12	13,40	108,12	46	7-89
	2. Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	13-84
	3. Жаркое- по домашн	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259	26-47
	4. Хлеб ржано-пшен	30	1,68	0,30	15,00	69,00		1-85
	5. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1-60
итого за обед		850	30,53	37,55	83,63	806,80	783	
полдник	1. Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	7-60
	2. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85
	3. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	424,00	389	6-70
итого за полдник		265	69,51	80,20	201,54	2170,60	2164	
ужин								
итого за ужин		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
итого за день		1540	113,80	132,57	355,95	3452,00	3321	

арший повар: *Александр*
 вар: *Александр*