



УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Печниковская СШ»

Т.В.Давыдова

МЕНЮ ПО СТОЛОВОЙ

28 января 2021г

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА блюда	10
			белки	жиры	углеводы				
завтрак	1. Каша пшенная на мол.	200г	8,64	11	44	312	173	10.61	
	2. Хлеб пшеничный	25г	2,37	0,3	14	70		1.75	
	3. Кофейный напиток	200г	3,17	2,7	16	101	379	9.44	
итого за завтрак		450	14,18	14	74	483	552		
обед	1. Салат из свеж. помидор	120г	6,96	7,3	5,5	93	23	19.18	
	2. Борщ с кваш. капустой	250г	1,83	4,9	12	98	82	16.56	
	3. Греча отварная	150г	1,5	8,1	52	325	302	7.26	
	4. Биточки говяжьи	100г	15,9	23	14	328	268	43.31	
	5. Хлеб ржано-пшеничн	30г	3,36	0,3	15	69		1.75	
	6. Чай с сахаром	200г	0,53		9,5	40	376	1.67	
итого за обед		750	30,03	43,6	108	953	1051		
полдник	1. Сыр порционный	25г	6,96	8,9		107	15	7.83	
	2. Хлеб пшеничный	25г	2,37	0,3	14	70		1.75	
	3. Чай с лимоном	200г	0,13		15	62	377	2.96	
итого за полдник		250	9,46	9,2	29	239	392		
ужин									
итого за ужин		0	0	0	0	0	0		
итого за день									

*см. кол-во сырья
по кол-ву сырья*