



УТВЕРЖДАЮ:  
 «Печниковская СШ»  
 Т.В. Давыдова

МЕНЮ ПОСТОЛОВОЙ  
 29 Января 2021г

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА блюда
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	1. Каша пшеничная	200г	8,64	11	44	312	173	11-82
	2. Компот из сухофруктов	200г	1,16	0,3	47	196	349	2-90
	3. Хлеб пшеничный	25г	2,37	0,3	14	70		1-75
итого за завтрак		250	12,17	11,6	105	578	522	
обед	1. Салат из свеклы	120г	5,61	11	8,6	158	50	5-89
	2. Суп вермишелевый	250г	2,69	2,8	17	118	103	8-69
	3. Плов с курой	200г	25,5	24	41	396	244	18-70
	4. Хлеб ржано-пшеничн	30г	3,36	0,3	15	69		1-75
	5. Чай с лимоном	200г	0,13		15	62	377	2-96
итого за обед		800	37,29	38,1	96,6	803	774	
полдник	1. Оладьи с маслом	150г	11,6	19	62	462	400	14-95
	2. Йогурт фруктовый	200г	5,13	1,9	7,4	67		22-94
итого за полдник		350	16,8	20,9	69,4	529	400	
ужин								
итого за ужин		0	0	0	0	0	0	
итого за день								

*от полдн. до ужина  
 меню отменено*