



УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ «Печниковская СШ»

Т.В. Давыдова

МЕНЮ ПО СТОЛОВОЙ

9 марта 2021г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость блюда
			Белки	жиры	углеводы			
завтрак	1. Каша рисовая	200	6,00	10,85	42,95	294,00	174	11-74
	2. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85
	3. Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	8-24
итого за завтрак		425	12,45	14,69	74,53	482,60	556	
ед	1. Салат из свеж огрцов	120	0,90	7,22	2,82	79,92	20	26-57
	2. Щи с свеж капустой	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88	14-67
	3. Макароны отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,50	203	3-21
	4. Котлета говяжья	100	16,50	264,20	14,32	344,00	268	43-75
	5. Хлеб ржано-пшен	30	1,68	0,30	15,00	69,00		1-85
	6. Напиток шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388	5-31
итого за обед		850	27,26	283,03	92,78	876,37	967	
полдник	1. Сыр порционный	30	6,96	8,85		108,00	15	8-07
	2. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,00	70,00		1-85
	6. Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	2-77
итого за полдник		255	9,46	9,17	29,20	240,00	392	
ужин								
итого за ужин		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
итого за день		1530	49,17	306,89	196,51	1598,97	1915	

арший повар: *Абура*
вар: *Андрей*