

Согласовано:

И.О. Директора «МКОУ «СШ № 10»
Алехина Л.А.



МЕНЮ на 07.07.2021г.

N Рецеп туры	Наименование блюда	Цена	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энер.ц ен. (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	28-92	150/ 50	30,0	22,4	53,3	534
ПР	Хлеб пшеничный	2-43	30	2,28	0,18	15,72	70
376	Чай с сахаром и лимоном	5-00	215/7	0,07	0,02	15	60
		36-35					
ОБЕД							
70	Овощи свежие (помидор)	5-58	30	1,12	1,0	3,5	20
102	Суп картофельный с рисом	15-25	250	5,49	5,27	16,5	148
229	Рыба, тушеная с овощами	36-58	100/50	14,63	7,43	5,7	158
312	Гороховое пюре	9-46	180	16,36	8,23	42,03	306
ПР	Хлеб пшеничный	4-86	60	4,56	0,36	31,44	140
349	Компот из смеси сухофруктов	5-00	215	0,07	0,02	15	60
		76-73					
ИТОГО:		113-08					