

Согласовано

Директор МКОУ «СШ № 10»  
Денисова Н.В.



Утверждаю

Паластрова Елена  
Владимировна



МЕНЮ на 16.06.2021г.

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
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>36-35</b>					
<b>ОБЕД</b>							
70	Овощи свежие (огурец)	5-36	30	1,12	1,0	3,5	20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	16-04	250	1,77	4,95	7,9	90
279	Тефтели с рисом в соусе	47-15	160	12,46	12,43	14,74	225
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
		<b>87-87</b>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>124-22</b>					