

Согласовано

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



Утверждаю

И.П. Паластрова Е.В.

МЕНЮ на 19.07.2021г.

N Рецеп туры	Наименование блюда	Цена	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг. ен. (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>							
101	Каша рисовая молочная	22-43	210	0,6	2,37	3,85	39
1	Бутерброд с маслом	16-39	50	2,36	7,49	14,89	136
376	Чай с сахаром и лимоном	5-00	215	0,07	0,02	15	60
		<b>43-82</b>					
<b>ОБЕД</b>							
70	Овощи свежие (огурец)	5-36	30	1,12	1,0	3,5	20
102	Суп картофельный с горохом	15-25	250	5,49	5,27	16,5	148
279	Тефтели с рисом в соусе	47-15	160	12,46	12,4	14,74	225
309	Макаронные изделия отварные	8-74	180	6,62	5,42	1,73	202
ПР	Хлеб пшеничный	4-86	60	4,56	0,36	31,44	140
342	Сок плодово - ягодный	9-46	200	3,17	2,68	15,9	101
		<b>90-82</b>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>134-64</b>					