

Меню на «21» октября 2020 г.

Утверждаю

В.Г.Новоселова

Директор МБОУ «Косолаповская СОШ»

| №<br>п/<br>п | Наименование блюд | Вес<br>в г. | Содержание |       |       |       |                            |       |      |       |   |     | Стоимость<br>в рублях |       |  |
|--------------|-------------------|-------------|------------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|------|-------|---|-----|-----------------------|-------|--|
|              |                   |             | Б          | Ж     | У     | ккал  | Минеральные в-ва, витамины |       |      |       |   |     |                       |       |  |
|              |                   |             |            |       |       |       | л                          | Ca    | Mg   | В1    | С | ... |                       |       |  |
|              | 1-4 чашки чая     |             |            |       |       |       |                            |       |      |       |   |     |                       |       |  |
|              | Борщ с капустой   | 300         | 1,8        | 4,90  | 10,93 | 10,8  | 0,03                       | 10,64 | 5    | 2,73  |   |     |                       | 15-04 |  |
|              | Каша овсяная      | 200         | 9,34       | 11,64 | 33,84 | 395,7 | 0,22                       | 1,21  | 32   | 9,88  |   |     |                       | 8-70  |  |
|              | Творог            | 100         | 14,9       | 14,35 | 0,3   | 190,6 | 0,05                       | 0,01  | 24   | 0,2   |   |     |                       | 12-25 |  |
|              | Хлеб пшеничный    | 200         | 0,2        |       | 35    | 142   | 0,13                       | 5,12  | 1    | 0,11  |   |     |                       | 4-40  |  |
|              | Печенье           | 60          | 2,24       | 0,11  | 19,69 | 91,98 | 0,04                       | 0     | 0    | 0,36  |   |     |                       | 3-14  |  |
|              | Хлеб пшеничный    | 30          | 13,24      | 1,7   | 0     | 2,26  | 1,36                       | 13,24 | 3,08 | 19,86 |   |     |                       | 3-66  |  |
|              | Молоко            | 100         | 3,96       | 9,5   | 2,48  | 116,3 | 0,05                       | 0     | 0    | 0,05  |   |     |                       | 3-29  |  |
|              |                   |             | 2,2        | 7,6   | 11,5  | 12,3  | 45,7                       | 31,06 | 0,76 | 12,14 |   |     |                       | 3-52  |  |
|              |                   |             |            |       |       |       |                            |       |      |       |   |     |                       | 55-23 |  |

Повар: З.А.Григорьевых