



Меню на 10 день

МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»

« 13 » марта 20 20 г.

	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность, ккал			
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная с маслом (№ 297)	200	8.2	8.4	51	286
2	Бутерброд с сыром и маслом(№3)	47.5	6.5	9.6	9.3	154
3	Кофейный напиток с молоком (№ 692)	200	5.2	2.9	22.0	136
	Итого		19.91 25%	20.9 26%	82.3 25%	576 25%
Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы (№ 110)	250/2 5	2.2	5.3	16.2	121.0
2	Гречка рассыпчатая	200	11.6	10.4	36.8	252
3	Котлеты жаренные п-ф	75	8.75	7.12	13.63	205.25
4	Д/гар. Капуста тушеная (№ 534)	5	2.5	4.6	10.5	24.2
5	Компот из свежих яблок	200	02.	-	25.8	142
6	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
	Итого		27.8 36%	27.72 35%	122.3 36%	837.27 35%

Повар С.И. М. Н. Соколова