

День 2:

МОУ «СОШ № 1»

МЕНЮ на 3 июля



Утверждаю:

Начальник МОУ «СОШ № 1»

Л.Цицилина

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	цена
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК:							
215	Омлет натуральный	150	5,54	16,97	1,97	182,3	26,25
393	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41,0	3,49
53	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	19,43
1	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	1,96
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1,35
ОБЕД:							
81	Суп картофельный с горохом	250	4,4	4,4	2,4	107,8	8,45
265	Плов из цыпленка-бройлера	90/290	46,5	56,67	51,33	622,58	45,08
75	Икра морковная	60	1,60	4,0	8,0	72,0	6,80
378	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	8,30
1	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,60	1,96
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1,35
371	Яблоко	1 шт	1,56	0,0	40,2	170,4	13,50
	Итого за день:		79,8	108,4	177,2	1736,4	134,07

Повар

В.В.Решетникова