



«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ д. Верхний Муйнак

Кутушева Г.К.

Меню на 20.12 20 г

**Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС,
ОВЗ и детей инвалидов**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259	Гуляш	100	14,30	17,40	3,10	217,30
125	Картофельное пюре	200	3,40	4,40	22,00	137,20
430	Чай с сахаром	200	0,20		14,10	56,20
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
9	Апельсин	200	2,40	1,80	3,60	57,60
Итого за Завтрак			25,60	24,00	77,90	634,10
Обед 5-11 классы						
	Морковь тертая	100	1	2,1	7,5	54
91	Рассольник Ленинградская	250	9,1	11,3	15,4	192,5
231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,90	7,90	2,40	119,70
325	Рис отварной	180	4,30	7,10	43,80	250,70
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,80	86,20
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
Итого за Обед			30,6	28,8	126,0	868,9
Итого за день			56,2	52,8	203,9	1503,0

*Для обучающихся с 5-11 класс, питающихся на
родительские взносы*

Выход блюд, г	Наименование блюд
100	Гуляш
200	Картофельное пюре
200	Чай с сахаром
50	Хлеб

Повар: Кутушева З.Б.