

Меню горячего питания на 2021-2022 учебный год

УТВЕРЖАЮЩИЙ
 Директор ДПО «Горно-Степная школа»
 Директор ГОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
 ГОРНО-СТЕПНАЯ ШКОЛА
 ГОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»



День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Ремпидия	Жиры	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	Итого		601	14,09	37,88	53,7	612,06	
	Расcолянк домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	
	Макаронн отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83		
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
Итого		596	16,69	24,75	71,43	575,23		
2 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
	Итого		601	14,5	28,17	65,88	575,05	
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49		
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
3 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
		Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	

9 д		10 день		11 день		12 день	
Сыр поршьян	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	
Сыр поршьян	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
Масло сливочное поршьян	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	
Сыр поршьян	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
Масло сливочное поршьян	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	
Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	
Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	
Сыр поршьян	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	