

«Утверждаю»

Директор школы № 10 **Сосновский район** **А. Н. Силантьев**

Меню на 08.10. 2021г

Администрация
Ковылкинского
муниципального района
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углеводы |
|--------------|-------------|--------|--------------------------|----------|--------------|--------------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 181 | Каша манная молочная | 200 | 17.39 | 187.0 | 3.07 | 0.15 |
| | гор.напиток | 639 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7.78 | 142 | 1.60 | 33.40 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 1.80 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| | | тк | Батон | 40 | 2.60 | 42 | 0.48 | 8.24 |
| ИТОГО | | | Сыр порционнно | 40 | 20.06 | 72 | 5.30 | 0.00 |
| | | | | | 49,63 | | | |
| Обед | закуска | 33 | Салат из красной свеклы | 100 | 0.51 | 94 | 1.43 | 8.36 |
| | 1 блюдо | 148 | Суп с вермишелью | 300 | 8.59 | 120 | 2.80 | 13.90 |
| | 2 блюдо | 486 | Рыба тушеная | 100 | 38.83 | 150 | 13.87 | 6.53 |
| | Гарнир | 124 | Рис отварной | 200 | 5.27 | 166.99 | 4.20 | 26.90 |
| | напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 2.02 | 81 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.16 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| ИТОГО | хлеб черн. | № 1 | Хлеб ржаной | 60 | 2.00 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| | | | | | 59,38 | | | |

Повар :  Соколова М.В.