

«Утверждаю»
 431328 Ковылкинский р-н
 с. Кочезаево
 Школьная 1в
 № _____
 _____ 20 г.
 Кочезавская средняя
 общеобразовательная
 школа
 муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 Мун.п.ш.п.о. Ковылкинского
 муниципального района
 Администрация
 Республика Мордовия
 Российская Федерация

Директор школы _____

Меню на 11.10.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	19.91	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.32	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.80	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	Фрукты		Мандарин	150	24.60	44	2.5	0	11.3
ИТОГО					49,63				
Обед	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	11.81	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	9.28	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Птица отварная	100	22.54	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макароны отварные	200	8.51	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	3.08	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.16	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.00	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					59,38				

Повар :  Соколова М.В.