

Утверждаю

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2"

И.А.Ефремова



**МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ УЧАЩИХСЯ МБОУ "СОШ №2"  
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДВУХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 7-11 и 12-18 ЛЕТ  
22.01.2021 г.**

2 неделя, пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Цена, руб.	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>Завтрак</b>													
15	Овощи свежие или консервированные (огурцы)	30	30	0,20	0,2	0,1	0,1	0,7	0,7	5	5	5,823	5,823
	Котлета рыбная "Лада" с маслом	80/5	100/5	11,6	11,6	13,2	13,2	6,5	6,5	191	191	31,27	37,03
511	Рис отварной	150	180	3,7	3,7	3,6	3,6	34,1	34,1	184	184	5,202	6,345
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/15	20/20	2,3	2,3	0,5	0,5	13,8	13,8	68	68	1,9	2,171
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,8	0,8	0,4	0,4	6,2	6,2	31	31	16,5	16,5
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,7	13,7	53	53	1,515	1,515
	<b>Итого завтрак:</b>			19,4	18,8	18,7	17,8	87,7	75,0	559,2	532,0		
	<b>Итого завтрак :</b>											62,2	69,4
<b>Обед</b>													
25	Салат "Степной" из разных овощей	60	100	1,0	1,0	3	3,0	4,5	4,5	49	49	6,691	11,15
110	Борщ из капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками	250/5/15	250/5/15	4,2	4,2	5,1	5,1	12,7	12,7	114	114	19,28	19,28
	Суфле из печени	80/5	100/5	16,2	20,3	8,4	10,5	2,4	3,0	150	188	30,13	33,48
216	Картофель тушеный	150	180	3,2	3,2	8,6	8,6	25,8	25,8	193	193	17,37	21,05
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	30/40	4,2	4,2	0,6	0,6	23,6	23,6	122,4	122,4	3,814	3,786
251	Компот из яблок и апельсин, витаминизированный	200	200	0,3	0,3	0	0	25,4	25,4	106	106	11,99	11,99
	<b>Итого обед:</b>			29,1	33,2	26,0	28,1	107	107,5	821,4	859,4		
	<b>Итого обед:</b>											89,27	100,7
	<b>Итого стоимость :</b>											151,5	170,1

Зав. столовой

Л.И.Боркина