

Директор МАОУ СОШ №6

Т.Л.Боровая

« 29 » 09 2021 г.



## МЕНЮ

### *ЗАВТРАК I смена*

| БЛЮДО                             | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВ. | КАЛЛ.  |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60    | 0,52  | 3,07  | 1,57   | 35,95  |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                  | 180   | 10,4  | 14,2  | 29,6   | 423    |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ  | 200   | 0,9   | 0     | 10,2   | 76     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40    | 3,1   | 0,2   | 20,06  | 94,47  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20    | 2,01  | 0,27  | 15,08  | 41,14  |
| ИТОГО                             | 500   | 16,93 | 17,74 | 76,51  | 670,56 |

### *ОБЕД II смена*

| БЛЮДО                             | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВ. | КАЛЛ.  |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                   | 60    | 0,76  | 0,04  | 9,14   | 39,92  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200   | 2     | 6,2   | 15,4   | 165,2  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ                    | 150   | 2,7   | 2,8   | 24,5   | 139,8  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)     | 100   | 18,4  | 18,5  | 10,2   | 256    |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ  | 200   | 0,9   | 0     | 12,4   | 113    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40    | 3,22  | 0,4   | 17,89  | 79,09  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30    | 2,27  | 0,23  | 14,72  | 69,13  |
| ИТОГО                             | 780   | 30,25 | 28,17 | 104,25 | 862,14 |

Заведующая столовой

Л.Н. Попова