

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 2



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 2

на 4 октября 2021 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром с маслом	30.10.25	29-39	5,8	6,4	7,9	112,4	№ 1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	19-89	7,5	7,7	26,0	203	№ 311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	9-40	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Яблоко	140	17-29	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		80-00	15,8	14,5	88,5	547,8	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром с маслом	30.10.25	29-39	5,8	6,4	7,9	112,4	№ 1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	19-89	7,5	7,7	26,0	203	№ 311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	9-40	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Яблоко	140	17-29	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		80-00	15,8	14,5	88,5	547,8	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат «Дальневосточный» из морской капусты с яйцом	80	19-58	5,1	8,5	1,4	102,5	№362-2002
Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	22-66	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины	100	45-37	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный	150	9-43	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	8-53	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		109-60	26,8	26,8	97,6	738,4	

Зав. производством
Калькулятор:
Мед. работник:
Ответственный за питание: