

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель соц. направления

Н.С.Наместникова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №70

Л.Н.Русакова

МЕНЮ Вариант 1

№ п/п	Наименование	Выход
Понедельник 06.09.2021		
Горячий завтрак		
1	Салат "Зимний"	60
2	Мясо тушеное с гречневой кашей	200
3	Какао с молоком	200
4	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	20/20
	Белки 18,72г, жиры 24,45г, угл 70,85г, ЭЦ - 578,33 ккал	
	ИТОГО	80,0
Вторник 07.09.2021		
Горячий завтрак		
1	Салат "Нежный"	60
2	Рагу из птицы	200
3	Компот из яблок и изюма	200
4	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	20/20
	Белки 20,10, жиры 18,83г, угл 70,52г, ЭЦ - 531,95 ккал	
	ИТОГО	80,0
Среда 08.09.2021		
Горячий завтрак		
1	Нарезка из свежих помидоров с зеленью	63
2	Тефтели мясные с соусом томатным	100
3	Макаронны отварные с сыром	150
4	Чай с молоком	200
5	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	20/20
6	Конфета мультизлаковая	1шт
	Белки 19,80г, жиры 20,10г, угл 108,09г, ЭЦ - 692,46 ккал	
	ИТОГО	80,0
Четверг 09.09.2021		
Горячий завтрак		
1	Бутерброд с сыром	30
2	Запеканка картофельная с рыбой	190
3	Компот из сухофруктов	200
4	Хлеб ржаной	20
6	Фрукт: Яблоко	1шт
	Белки 21,94г, жиры 9,52г, угл 74,77г, ЭЦ - 472,52 ккал	
	ИТОГО	80,0
Пятница 10.09.2021		
Горячий завтрак		
1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60
2	Плов из куриного филе	200
3	Напиток из пладов шиповника и яблок	200
4	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	20/20
5	Печенье в ассортименте	40
	Белки 21,27г, жиры 25,05г, угл 110,67г, ЭЦ - 753,19 ккал	
	ИТОГО	80,0

Мед.работник _____

Управляющая школьным кафе _____