

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Махарова Л.П.

Махарова Л.П.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Октябрьская СШ №1»

Гуляев В.В.



## МЕНЮ

на 20 января 2023 г.

№ рецептурн. сборника	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность калл	Цена
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
101	Горошек зеленый (консервированный)	60	3,0	3,9	6,30	70	20,06
291	Плов из м/птицы	200	19,4	11,34	29,2	348	52,30
т/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,7	133	2,80
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100	7,09
	<b>Всего завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>19,12</b>	<b>78,14</b>	<b>651</b>	<b>82,25</b>

Повар:

*Павленко И.В.*

Павленко И.В

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Махарова Л.П.



Махарова Л.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Октябрьская СШ №1»

Гуляев В.В.



## МЕНЮ

на 20 января 2023 г.

№ рецептурн. сборника	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность калл	Цена
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Рыба тушеная с овощами	100	9,53	3,8	105,0	105	32,51
2	Рис припущенный	150	3,6	9,0	35,7	199,9	17,09
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	4,60
4	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,4	2,80
5	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	12,3	59,4	3,00
6	Яблоко	100	0,13	-	10,0	38,6	12,09
		600	12,15	13,8	185,3	408,16	
<b>2 завтрак</b>							
1	Сок натуральный в упак.	1/200	0,95	-	17,29	72,9	28,00
2	Печенье	30	4,4	17,0	15,6	117,0	9,91
	<b>Всего завтрак</b>						<b>110,00</b>

Повар:

*Павленко И.В.*

Павленко И.В.