



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

Ю.В. Балухтин

10 2021 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 5 - 11 класс
МБОУ СОШ с. Рейдово
на октябрь 2021 года. День 2 (12.10.2021г.)

12.10.2021 г.(вторник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	220/12	23,88	6,72	11,79	27,91	195.9
Масло слив (порциями)	1/10	7,29	0,1	7,2	0,1	66
Хлеб пш/рж	50/32	2,45	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком, сахаром	150/50/15	9,26	1,52	1,35	15,9	81
Вафли	50	15,50	1,4	1,8	30	90
итого		58,37 р.				
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью	100	12,99	1.3	3.2	6.2	59.6
Сок фруктовый (взамен фруктов)	133	12,64	0,10	0,10	14,10	51
Щи из свежей капусты	280	15,35	2.0	5,6	8.8	106.4
Мясо отварное на порцию супа	15	11,92	2.6	1.7	0	25.4
Гуляш из отварной говядины	100	71,27	11,83	11,5	3,75	165,83
Каша гречневая рассыпчатая	200	20,49	4,995	10,32	51,28	322,34
Кисель из ягодный	200	8,77	0,24	0,12	20,46	88
Хлеб пш/рж	70/40	3,43	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		156,86 р.				
ИТОГО за сутки		215,23 р.				

Зам по АХЧ

А.С.Журавлёва



МЕНЮ
питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово

На октябрь 2021 года. День 2 (12.10.2021г.)

12.10.2021 г.(вторник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	200/10	22,34	6,11	10,72	25,38	178,1
Масло слив (порциями)	1/10	7,29	0,1	7,2	0,1	66
Хлеб пш/рж	50/32	2,45	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком, сахаром	150/50/15	9,26	1,52	1,35	15,9	81
Вафли	50	15,50	1,4	1,8	30	90
итого		56,84 р.				
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью	80	10,89	1.1	2.6	5.02	47.68
Сок фруктовый (взамен фруктов)	133	12,64	0,10	0,10	14,10	51
Щи из свежей капусты —	250	13,75	1.8	5	7.9	95
Мясо отварное на порцию супа	10	7,95	2.6	1.7	0	25.4
Гуляш из отварной говядины	80	56,89	9,47	9,2	1,8	211
Каша гречневая рассыпчатая	180	18,54	4,5	9,3	46,2	290,4
Кисель из плод-ягодный	200	8,77	0,24	0,12	20,46	88
Хлеб пш/рж	70/40	3,43	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		132,86 р.				
ИТОГО за сутки		189,70 р.				

Зам по АХЧ

А.С.Журавлёва