



МЕНЮ
 питания учащихся
 с 5 - 11 класс
 МБОУ СОШ с. Рейдово
 на январь 2022 года. День 2 (11.01.2022г.)

11.01.2022 г.(вторник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	220/12	22,98	6,72	11,79	27,91	195,9
Масло слив (порциями)	1/10	6,63	0,1	7,2	0,1	66
Хлеб пш/рж	50/32	4,26	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком, сахаром	150/50/1 5	9,01	1,52	1,35	15,9	81
итого		42,88 р.				
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью	100	10,33	1.3	3.2	6.2	59.6
Сок фруктовый (взамен фруктов)	133	13,08	0,10	0,10	14,10	51
Щи из свежей капусты	280	10,81	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	72,73	11,83	11,5	3,75	165,83
Каша гречневая рассыпчатая	200	15,64	4,995	10,32	51,28	322,34
Кисель из плод-ягодный	200	8,55	0,24	0,12	20,46	88
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		149,03 р.				
ИТОГО за сутки		206,91 р.				

Зам по АХЧ

А.С.Журавлёва



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

Ю.В. Балухтин

01 2022 г.

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

На январь 2022 года. День 2 (11.01.2022г.)

11.01.2022 г.(вторник)

Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	200/10	21,47	6,11	10,72	25,38	178,1
Масло слив (порциями)	1/10	6,63	0,1	7,2	0,1	66
Хлеб пш/рж	50/32	4,26	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком, сахаром	150/50/15	9,01	1,52	1,35	15,9	81
итого		41,37 р.				
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью	80	8,36	1.1	2.6	5.02	47.68
Сок фруктовый (взамен фруктов)	133	13,08	0,10	0,10	14,10	51
Щи из свежей капусты	250	9,74	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	55,93	9,47	9,2	1,8	211
Каша гречневая рассыпчатая	180	14,16	4,5	9,3	46,2	290,4
Кисель из плод-ягодный	200	8,55	0,24	0,12	20,46	88
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		123,72 р.				
ИТОГО за сутки		180,09 р.				

Зам по АХЧ

А.С.Журавлёва