

СОГЛАСОВАНО

А. Шаймуратов
28.08.2020



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №3
г. Порхова»

Т.И. Антошкина
2020г.



10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №3 г. Порхова»

Согласовано

Согласовано:
Родительский комитет
МБОУ СОШ №3 г. Порхова
Председатель ПК: *Селиф*
Смирнова О.В.
28.08.2020г

СОГЛАСОВАНО

И.И. Антонкина
28.08.2020



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»



Т.И. Антошкина

20 20 г.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Понедельник – завтрак							
1) Каша гречневая с маслом сливочным	180/5						
Греча крупа		60	60	7,56	1,56	40,8	197,4
Масло сливочное		5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
Печень вареная	120	120	120	8,0	21,3		187,5
2) Чай с сахаром							
Чай		1	1	0,2	0,05	0,04	
Сахар		15	15			14,9	56,1
3) Пряник	1/30	30	30	2,22	3,0	22,86	121,80
4) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,143	68,1
ИТОГО				20,53	34,55	92,83	705,1
Салат витаминный	125						
Капуста		120	100	1,4	-	4,3	22,4
Морковь		12	10	-	4,99	-	44,9
Яблоко		12	10	0,01	-	0,56	2,64
Масло раст.		5	5	-	9,9	-	9,9
Сок фруктовый	200	200	200	0,7	-	13,3	55,00
Всего							830,04

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №3
г. Порхова»

Т.И. Антошкина

2020 г.



МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Среда – завтрак							
1) Запеканка творожная с повидлом.	140/10						
<i>творог</i>		140	140	16,7	9,0	3,2	156,0
<i>мука пшеничная</i>		10	10	1,06	0,13	7,32	32,9
<i>сахар</i>		10	10	1		9,98	37,4
<i>яйцо</i>		20	20	2,54	2,30	0,14	31,4
<i>масло растительное</i>		5	5		9,9		89,9
<i>повидло</i>		10	10	0,04		6,87	26,0
2) Кисель п/я	200/15						
<i>кисель</i>		20	20			37,4	37,4
<i>сахар</i>		15	15			14,9	56,1
3) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
ИТОГО				22,83	21,72	94,24	535,21
Салат из свежих помидор	100	120	100				
Помидоры				0,6	-	4,2	19,00
Масло раст.	5	5	5	-	9,9	-	9,9
апельсин	200	200	200	-	-	8,4	38,00
Всего							602,11

