

Утверждаю
Директор МКОУ
«СОШ им.Х.Х. Долова с.п. Хатуей»
_____ 3.3. Гупсешева

Меню на пятницу «21» января 2022 г.

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 10
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша гречневая	200	7,58	9,83	40,42	287,44	166
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат морковный	40	1.1	5,1	6,3	72,5	41
5	Суп свекольный	200	0,77	5	8	80,73	33
6	Биточки говяжьи	70	11,9	8,80	11,64	173	282
7	с отварными макаронами	100	5,50	4,57	26,44	168	317
8	Сметанный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,1	350
8	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
9	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Ужин						
11	Сладкий плов с яблоками	200	4,59	7,47	25,53	197,78	117
12	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	384
13	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1

Повар _____ Тазова М.Х.