

МАОУ "Зиновская СОШ"  
 Утверждено директором филиала:  
 Воробьева Л.В.  
 " 30 " 09 2020



# МЕНЮ

на « 30 » сентября 20 20 года

для детей с 11 лет на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед		38,6	36,1	121,2	964
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100/5	1,0	5,2	3,8	66
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	250/10/5	6,9	6,3	12,6	135
Котлеты из говядины с маслом	100/5	18,2	18,3	17,0	306
Гречка вязкая отварная	180	5,5	5,4	26,9	178
Сок	200	0,3	0,0	26,0	105
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	85
Хлеб пшеничный витаминизированный	60				

Завхоз \_\_\_\_\_  
 Повар \_\_\_\_\_

Филиал МАОУ "Зиновская СОШ"  
 Утверждено директором филиала:  
 Воробьева Л.В.  
 " 30 " 09 2020



# МЕНЮ

на « 30 » сентября 20 20 года

для детей с 7 до 11 лет на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Химический состав				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед		33,0	30,8	105,2	830
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80/5	0,8	4,1	3,1	53
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	250/10/5	6,9	6,3	12,6	135
Котлеты из говядины с маслом	80/5	15,0	15,1	12,8	247
Гречка вязкая отварная	150	4,6	4,5	22,4	149
Сок	200	0,3	0,0	26,0	105
Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	11,4	59
Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

Завхоз \_\_\_\_\_  
 Повар \_\_\_\_\_