

Разработано и составлено

шеф-поваром  Мироновой.Н.А

Утверждаю: директор **КОГОБУ СШ** пгт Арбаж



 Е.В. Омилатова

Меню завтраков КОГОБУ СШ пгт Арбаж  
на период весна-лето от 7,11 лет и старше.







четверг															
Обед															
32/39	Салат " Школьный"	100	1,5	7,4	6,4	98,0	1,50	2,40	10,8	0,0	242,4	44,4	1,2	3,6	5,7
53/124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,0	8,7	9,0	127,2	0,1	0,1	1,2	37,5	393,7	63,7	1,2	22,9	31,27
492/131	Плов из курицы	280	24,0	32,0	44,8	580,0	0,07	0,11	0,8	0,0	212,5	25,2	2,1	47,13	248,1
282/685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,01	0,00	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	2,49	1,94
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,02	0,09	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22
	<b>итого</b>		<b>31,6</b>	<b>48,1</b>	<b>99,3</b>	<b>982,2</b>	<b>1,7</b>	<b>2,7</b>	<b>18,8</b>	<b>37,5</b>	<b>931,6</b>	<b>152,3</b>	<b>4,5</b>	<b>163,0</b>	<b>309,0</b>
пятница															
Обед															
54/132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,7	17,0	157,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0	68,38
97/436	Жаркое по-домашнему	180/100	28,0	28,0	25,0	480,0	0,1	0,1	10,7	0,0	57,6	30,0	4,6	61,0	31
295/699	Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	72,0	0,01	0,00	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	2,49	1,94
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,1	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	86,9	22
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0			0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		11
	<b>итого</b>		<b>36,0</b>	<b>37,7</b>	<b>111,0</b>	<b>920,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>23,7</b>	<b>0,0</b>	<b>182,6</b>	<b>54,0</b>	<b>4,6</b>	<b>177,4</b>	<b>134,3</b>