ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующая Прохоровской ООШ СП
МАОУ Южно-Дубровинская СОШ
_____З.А.Ерина
06 ноября 2026 г

Наименование	Выход (граммы)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Омлет натуральный с маслом	200	22,7	20,5	2,4	285	50,96
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	10,53
Бутерброд с маслом	100	1,8	7,1	9,9	111	14,88
Итого:						76,34

Наименование	Выход (граммы)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Салат из отварной моркови с огурцом соленым	100	0,9	4,0	3,3	53	9,54
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	265	4,4	5,9	7,8	102	24.57
Курица запеченная	100	13,8	13,0	0,0	172	44,02
Каша гречневая отварная	180	4,3	5,1	24,3	160	9,85
Компот из свежих ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	14.57
Хлеб витаминизированный	60					5,16
	150	0,4	0,4	28,0	117	
						107,70
ИТОГО						184,07

Кладовщик Плоских Н К