



Утверждено
 Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Перово»
 М.А. Сидорова



ФАКТИЧЕСКОЕ МЕНЮ НА
 ПО «Перовской»

4 декабря 2021

Понедельник 1	Возраст от 7 лет до 11 лет	Б	Ж	У	Энерг. Цен.	Возраст от 12 лет и старше	Б	Ж	У	Энерг. Цен.
Завтрак:	Вес, грамм									
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	100	0,9	10,2	7,1	123,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	213,7	180	9,9	7,6	43,1	280,4
Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	216,2	90	16,4	15,7	14,8	265,7
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	30	1	0,7	2,7	21,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный вчерашний	30	2,3	0,2	14,8	70,3	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за завтрак	550	26,8	27,2	77,2	662,5	620	29,9	34,4	83,9	764,8

Подпись 