

«Утверждаю»

Директор школы Севинтаев А.Н.Силантьев

Меню на 06.10.2022 г.



Прием пищи	Раздел	№ ред.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	469	Запеканка из творога	200	57,41	235	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,53	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2,78	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Салат из зеленого горошка	90	10,49	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	14,98	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	200	36,67	491	20.70	16.40	37.90
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,25	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2,78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	40	1,45	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	469	Запеканка из творога	200	62,13	235	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,53	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2,78	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Салат из зеленого горошка	90	8,26	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	300	14,98	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	42,67	491	20.70	16.40	37.90
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,25	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	3,36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	40	2,41	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					143,37				

Повар : Соколова М.В.