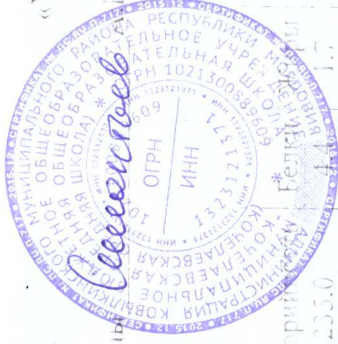


«Утверждаю»

Директор школы №11. Силиантiev



Меню на 19.10.2022 г.

| Пример блюда | Раздел      | № рец. | Блюдо                             | Единица | Цена   | Калории | Жиры  | Углеводы |
|--------------|-------------|--------|-----------------------------------|---------|--------|---------|-------|----------|
| Завтрак      | гор.блюдо   | 160    | Суп молочный вермишелевый         | 200 г   | 27,04  | 235,0   | 1,7   | 17,3     |
|              | гор.напиток | 692    | кофейный напиток                  | 200     | 9,04   | 143     | 3,52  | 3,72     |
|              | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный                    | 40      | 2,56   | 76      | 2,64  | 0,44     |
| Обед         |             |        | Зефир                             | 40      | 10,73  | 60,00   | 6,20  | 5,00     |
|              |             |        | Йогурт                            | 95      | 14,35  | 63,00   | 5,08  | 4,60     |
|              | закуска     | 33     | Салат из красной свеклы           | 100     | 0,78   | 94      | 1,43  | 6,09     |
|              | 1 блюдо     | 124    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250     | 16,09  | 101     | 4,90  | 6,66     |
|              | 2 блюдо     | 443    | Плов с курицей                    | 250     | 35,76  | 447     | 12,75 | 11,75    |
|              | напиток     | 685    | Чай с лимоном                     | 200     | 5,11   | 81      | 0,20  | 0,00     |
|              | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный                    | 40      | 2,56   | 76      | 2,64  | 0,44     |
|              | хлеб черн.  | Тк № 1 | Хлеб ржаной                       | 40      | 1,93   | 76      | 2,64  | 0,44     |
|              |             |        | Печенье                           | 40      | 7,39   | 60      | 6,2   | 5        |
| ИТОГО        |             |        |                                   |         | 133,34 |         |       |          |
| Завтрак      | гор.блюдо   | 160    | Суп молочный вермишелевый         | 200     | 18,53  | 235,0   | 4,4   | 1,7      |
|              | гор.напиток | 692    | Кофейный напиток                  | 200     | 9,04   | 145     | 3,52  | 3,72     |
|              | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный                    | 60      | 3,84   | 76      | 2,64  | 0,44     |
|              |             |        | Шоколад                           | 15      | 14,90  | 60      | 6,00  | 5,00     |
|              |             |        | Йогурт                            | 95      | 14,35  | 63,00   | 5,08  | 4,60     |
|              |             |        | Яйцо                              | 60      | 7,78   | 63      | 5     | 0        |
| Обед         | закуска     | 33     | Салат из красной свеклы           | 100     | 0,78   | 94      | 1,43  | 6,09     |
|              | 1 блюдо     | 124    | Щи из свежей капусты с картофелем | 300     | 16,09  | 101     | 4,90  | 6,66     |
|              | 2 блюдо     | 443    | Плов с курицей                    | 250     | 41,53  | 447     | 12,75 | 11,75    |
|              | напиток     | 685    | Чай с лимоном                     | 200     | 5,11   | 81      | 0,20  | 0,00     |
|              | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный                    | 60      | 3,84   | 76      | 2,64  | 0,44     |
|              | хлеб черн.  | Тк № 1 | Хлеб ржаной                       | 60      | 2,89   | 76      | 2,64  | 0,44     |
|              |             |        | Печенье                           | 30      | 4,69   | 60      | 6,2   | 5        |
| ИТОГО        |             |        |                                   |         | 143,37 |         |       |          |

Повар : Соколова М.В.

*Соко*