

«Утверждаю»

Директор школы Соколова А.Н.Силантьев

Меню на 28.09.2022 г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 438    | Омлет                        | 150      | 32.60 | 312.0        | 14.3  | 22.2 | 2.7      |
|            | гор.напиток | 685    | Чай с сахаром                | 200      | 4.80  | 81           | 0.00  | 0.00 | 14.60    |
|            | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный               | 40       | 2.78  | 80           | 2.64  | 0.44 | 15.04    |
| Обед       |             |        | Конфеты                      | 20       | 10.64 | 60           | 6.2   | 5    | 33.1     |
|            | закуска     | 50     | Бутерброд с маслом           | 50       | 12.90 | 75           | 0     | 8.2  | 0.1      |
|            | 1 блюдо     | 139    | Тоиаг порционнo              | 60       | 4.10  | 94           | 1.46  | 5.11 | 10.42    |
|            | 2 блюдо     | 437    | Суп картофельный с мясом кур | 250      | 16.71 | 101          | 3.5   | 3.90 | 20.70    |
|            | Гарнир      | 520    | Птица тушеная                | 90       | 20.04 | 150          | 10.63 | 7.74 | 2.19     |
|            | напиток     | 639    | Пюре картофельное            | 200      | 21.29 | 147          | 3.28  | 0.00 | 22.09    |
|            | хлеб бел.   | тк     | Компот из сухофруктов        | 200      | 3.25  | 142          | 1.60  | 0.00 | 33.40    |
| ИТОГО      | хлеб черн.  | Тк № 1 | Хлеб пшеничный               | 40       | 2.78  | 76           | 2.64  | 0.44 | 15.04    |
|            |             |        | Хлеб ржаной                  | 40       | 1.45  | 76           | 2.64  | 0.44 | 15.04    |
| Завтрак    | гор.блюдо   | 438    | Омлет                        | 150      | 29.59 | 312.0        | 14.3  | 22.2 | 2.7      |
|            | гор.напиток | 685    | Чай с сахаром                | 200      | 4.80  | 81           | 0.00  | 0.00 | 14.60    |
|            | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный               | 40       | 3.36  | 80           | 2.64  | 0.44 | 15.04    |
| Обед       |             |        | Батон                        | 40       | 4.69  | 42           | 1.2   | 0.48 | 8.24     |
|            | закуска     | 50     | Сыр порционнo                | 40       | 26.00 | 82           | 5.3   | 5.5  | 0        |
|            | 1 блюдо     | 139    | Тоиаг порционнo              | 40       | 3.67  | 94           | 1.46  | 5.11 | 10.42    |
|            | 2 блюдо     | 437    | Суп картофельный с мясом кур | 300      | 13.35 | 101          | 3.5   | 3.90 | 20.70    |
|            | Гарнир      | 520    | Птица тушеная                | 100      | 27.60 | 150          | 10.63 | 7.74 | 2.19     |
|            | напиток     | 639    | Пюре картофельное            | 200      | 21.29 | 147          | 3.28  | 0.00 | 22.09    |
|            | хлеб бел.   | тк     | Компот из сухофруктов        | 200      | 3.25  | 142          | 1.60  | 0.00 | 33.40    |
| ИТОГО      | хлеб черн.  | Тк № 1 | Хлеб пшеничный               | 60       | 3.36  | 76           | 2.64  | 0.44 | 15.04    |
|            |             |        | Хлеб ржаной                  | 60       | 2.41  | 76           | 2.64  | 0.44 | 15.04    |
| Итого      |             |        |                              | 143,37   |       |              |       |      |          |

Повар : Соколова М.В.