

«Утверждаю»

Директор школы Силивантsev А. Н. Силиантsev

Меню на 04.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	25,46	201	17,68	15,70	27,74
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,53	94	0,00	0,00	14,60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2,78	76	2,64	0,44	15,04
Обед			Мандарин	155	31,95	78	2	0	14,06
	закуска	1121	Салат из свежих овощей	95	11,08	97	0,5	4,5	3,5
	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	250	14,32	167	4,82	6,92	20,00
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	22,24	126	11,03	6,78	25,40
	гарнир	41	Макаронны отварные	200	11,97	145	49,58	1,18	33,12
	гор.напиток	648	Кисель из концентрата	200	5,78	116	1,36	0	29,02
	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	451	Каша гречневая с молоком	200	20,12	201	17,68	15,70	27,74
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,53	94	0,00	0,00	14,60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	3,36	76	2,64	0,44	15,04
Обед			Груша	245	41,43	78	2	0	14,06
	закуска	1121	Салат из свежих огурцов	95	9,76	97	0,5	4,5	3,5
	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	300	14,32	167	4,82	6,92	20,00
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	27,33	126	11,03	6,78	25,40
	гарнир	41	Макаронны отварные	200	11,97	145	49,58	1,18	33,12
	гор.напиток	648	Кисель из концентрата	200	5,78	116	1,36	0	29,02
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	3,36	76	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2,41	76	2,64	0,44	15,04
ИТОГО					143,37				

Повар : Соколова М.В.