

«Утверждаю»

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА МОСКВА
Администрация
Московского областного государственного
муниципального района

Директор школы
А.Н.Силантьев

Меню на 22.09.2022 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 26.62 | 333.0 | 6.0 | 11.7 | 50.9 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с лимоном | 200 | 5.53 | 81 | 0.00 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.78 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| Обед | | тк | Батон | 40 | 4.00 | 42 | 1.20 | 0.48 | 8.24 |
| | закуска | 1121 | Сыр порционнo | 40 | 24.79 | 72 | 5.30 | 5.50 | 0.00 |
| | 1 блюдо | 142 | Салат из зеленого горошка | 60 | 7.51 | 97 | 0.5 | 4.5 | 3.5 |
| | 2 блюдо | 489 | Суп рыбный | 250 | 15.71 | 129 | 11.62 | 5.20 | 18.75 |
| | напиток | 639 | Рагу из пшiцы | 250 | 27.95 | 491 | 20.70 | 16.40 | 37.90 |
| ИТОГО | хлеб бел. | тк | Компот из сухофруктов | 200 | 2.98 | 142 | 1.60 | 0.00 | 33.40 |
| | 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 |
| | | | Печенье | 40 | 11.24 | 96 | 2.10 | 1.50 | 2.10 |
| | гор.блюдо | 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 133,34 | 333.0 | 6.0 | 11.7 | 50.9 |
| Завтрак | гор.напиток | 685 | Чай с лимоном | 200 | 5.53 | 81 | 0.00 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 3.36 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | хлеб бел. | тк | Батон | 40 | 4.00 | 42 | 1.20 | 0.48 | 8.24 |
| Обед | закуска | 1121 | Сыр порционнo | 40 | 23.71 | 72 | 5.30 | 5.50 | 0.00 |
| | 1 блюдо | 142 | Конфеты | 50 | 11.68 | 96 | 2.10 | 1.50 | 2.10 |
| | 2 блюдо | 489 | Салат из зеленого горошка | 90 | 9.33 | 97 | 0.5 | 4.5 | 3.5 |
| | напиток | 639 | Суп рыбный | 300 | 14.22 | 129 | 11.62 | 5.20 | 18.75 |
| | хлеб бел. | тк | Рагу из пшiцы | 250 | 33.36 | 491 | 20.70 | 16.40 | 37.90 |
| ИТОГО | хлеб бел. | тк | Компот из сухофруктов | 200 | 2.98 | 142 | 1.60 | 0.00 | 33.40 |
| | хлеб черн. | 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 |
| | | | Печенье | 40 | 9.27 | 96 | 2.10 | 1.50 | 2.10 |
| ИТОГО | | | | | 143,37 | | | | |

Повар : Соколова М.В.