

Директор школы А.Н.Силантьев Утверждаю  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 Челябинская область  
 Администрация А.Н.Силантьев

Меню на 11.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	18.02	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.72	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Яблоко	150	29.50	76	0.3	0	30
	1 блюдо	139	Икра по-домашнему	30	4.47	97	0.5	4.5	3.5
	гарнир	297	Суп картофельный с мясом кур	250	11.89	101	4.10	0.5	3.90
	2 блюдо	431	Каша гречневая	200	12.84	239	4.50	6.75	38.40
	напиток	868	Печень тушеная	100	22.74	207	11.03	6.78	25.40
	хлеб бел.	тк	Компот из сухофруктов	200	3.02	94.2	0.04	0.00	24.76
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
			Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	18.88	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.72	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	40	4.44	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционнно	40	22.00	72	5.30	5.50	0.00
Обед			Яйцо	60	7.03	63	5.08	4.60	0.28
	закуска	1121	Салат из зеленого горошка	50	6.82	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	300	11.89	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	297	Каша гречневая	200	13.90	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	22.54	207	11.03	6.78	25.40
ИТОГО	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.72	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.70	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО				121,50					

Повар: Сел /М.В.Соколова