

Утверждаю
 Директор школы *Сосенко* А.Н.Силангьев

Меню на 20.12.2021г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|-------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 1-4 кл | гор.блюдо | 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 20.36 | 333.0 | 6.0 | 11.7 | 50.9 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3.51 | 81 | 0.00 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.76 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яйцо | 1 | 6.65 | 63 | 5.08 | 4.60 | 0.28 |
| | | | Шоколад | 30 | 20.72 | 44 | 2.5 | 0 | 11.3 |
| ИТОГО | | | | | 54,00 | | | | |
| Витаминация | | | Мандарин | 120 | 38,00 | | | | |
| Обед 1-4 кл | закуска | 1121 | Салат из свежих овощей | 100 | 9.96 | 97 | 0.5 | 4.5 | 3.5 |
| | 1 блюдо | 630 | Суп крестьянский | 300 | 9.78 | 190 | 11.27 | 8.30 | 3.05 |
| | 2 блюдо | 487 | Птица отварная | 100 | 22.63 | 223 | 22.30 | 14.20 | 0.00 |
| | Гарнир | 332 | Макаронны отварные | 200 | 9.27 | 208 | 5.50 | 4.07 | 35.30 |
| | напиток | 648 | Кисель из концентрата | 200 | 3.32 | 116 | 1.36 | 0.00 | 29.02 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.76 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| ИТОГО | хлеб черн. | Тк № 1 | Хлеб ржаной | 60 | 1.28 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| Завтрак 5-11 кл | гор.блюдо | 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 20.36 | 333.0 | 6.0 | 11.7 | 50.9 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3.51 | 81 | 0.00 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 1.93 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Мандарин | 150 | 32.20 | 44 | 2.5 | 0 | 11.3 |
| | | | | | 58,00 | | | | |
| Обед 5-11 кл | закуска | 1121 | Салат из свежих овощей | 100 | 9.45 | 97 | 0.5 | 4.5 | 3.5 |
| | 1 блюдо | 630 | Суп крестьянский | 300 | 9.78 | 190 | 11.27 | 8.30 | 3.05 |
| | 2 блюдо | 487 | Птица отварная | 100 | 27.05 | 223 | 22.30 | 14.20 | 0.00 |
| | Гарнир | 332 | Макаронны отварные | 200 | 9.27 | 208 | 5.50 | 4.07 | 35.30 |
| ИТОГО | напиток | 648 | Кисель из концентрата | 200 | 3.32 | 116 | 1.36 | 0.00 | 29.02 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО | хлеб черн. | Тк № 1 | Хлеб ржаной | 60 | 2.70 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | | | | | 63,50 | | | | |

Повар: *Соф* /М.В.Соколова