

Утверждаю

Меню на 28.01.2022 г.



А.Н.Силантьев

Школа	Кочелаевская СОШ		Отд./корп				День	пятница	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	210	Каша овсяная	200	15,82	363	20,50	11,00	2,80
	гор.напиток	685	Сок	200	16,18	78	2	0	14,6
		тк	Батон	40	2,24	42	1,20	0,48	8,24
			Сыр порционно	35	17	72	5,30	5,50	0,00
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2	фрукты								
витаминизация			Яблоко		38,00				
Обед 1-4	закуска	43	Огурец порционно	35	5,13	96	1,55	5,08	9,40
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,06	101	4,90	6,66	10,81
	2 блюдо	297	Каша гречневая	200	13,37	239	4,50	6,75	38,40
	Гарнир	451	Котлета мясная	80	24,23	185	17,68	15,7	27,74
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3,58	94	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	60	2,70	76	2,64	0,44	15,04
ИТОГО					113,00				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 5-11	гор.блюдо	210	Каша овсяная	200	15,82	363	20,50	11,00	2,80
	гор.напиток	685	Сок	200	16,18	78	2	0	14,6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	100	24,07	75	3,18	0,15	12,12
Обед 5-11	закуска	43	Салат из свежих огурцов	50	9,63	96	1,55	5,08	9,40
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,06	101	4,90	6,66	10,81
	2 блюдо	297	Каша гречневая	200	13,37	239	4,50	6,75	38,40
	Гарнир	451	Котлета мясная	100	24,23	185	17,68	15,7	27,74
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3,58	94	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	60	2,70	76	2,64	0,44	15,04
ИТОГО					121,50				