

Утверждаю
А.Н.Силантьев

Директор школы _____

Меню на 24.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	20,66	333,0	6,0	11,7	50,9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,58	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Йогурт	95	16,08	96	2.64	4.19	4.34
	сладкое		Печенье	45	10,92	96	2.10	1.50	2.10
витаминация			Сок фруктовый		38				
Обед	закуска	1121	Огурец порционно	20	4,2	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	8,47	190	11,27	8,30	3,05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	80	19,36	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макароны отварные	200	9,27	208	5,50	4,07	35,30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	3,34	116	1,36	0,00	29,02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,28	76	2.64	0.44	15.04
				Конфеты	45	10,32	60	6.20	5.00
ИТОГО					113,00				
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	20,31	333,0	6,0	11,7	50,9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,50	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	40	4,68	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	20	72	5.30	5.50	0.00
		сладкое		Конфеты	30	7,58	60	6.20	5.00
Обед	закуска	1121	Огурец порционно	30	6	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	8,47	190	11,27	8,30	3,05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	100	23,13	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макароны отварные	200	9,27	208	5,50	4,07	35,30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4,21	116	1,36	0,00	29,02
	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
			Печенье	35	7,79	96	2.10	1.50	2.10
ИТОГО					121.50				

Повар: _____ /М.В.Соколова