

Утверждаю
 Директор школы
 И.Н.Силантьев

Меню на 14.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеница	200	18.64	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9.76	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	40	2.84	42	1.20	0.48	8.24
витаминация			Сыр порционно	40	20.00	72	5.30	5.50	0.00
			Сок		38.00				
Обед 1-4	закуска	43	Салат из свежих огурцов	80	10.01	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	10.20	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	80	21.95	112	8.90	5.65	54.00
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	9.80	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	692	Кофейный напиток	200	3.00	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеница	200	20.16	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.23	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
		тк	Батон	40	2.84	42	1.20	0.48	8.24
Обед 5-11			Сыр порционно	40	20.00	72	5.30	5.50	0.00
	закуска	43	Салат из свежих огурцов	70	9.01	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	30	13.31	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	21.78	112	8.90	5.65	54.00
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	11.77	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	692	Кофейный напиток	200	3.00	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.70	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар:  /М.В.Соколова