

Утверждаю
А.Н.Силантьев

Директор школы

Меню на 20.05.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белк И	Жир Ы	Углевод Ы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	280	32.22	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	210	23.28	78	2	0	14.6
Обед	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	0.44	15.04
	закуска	12	Салат из зеленого горошка	60	2.41	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	20.69	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	8.33	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	22.53	223	22.30	14.20	0.00
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.24	116	1.36	0.00	29.02
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк.№ 1	Хлеб ржаной	60	2.80	76	2.64	0.44	15.04
	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	250	121,50	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	200	23.25	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.04	76	2.64	0.44	15.04
	закуска	12	Салат из зеленого горошка	60	2.65	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	19.68	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	9.21	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	487	Курица отварная	90	19.27	223	22.30	14.20	0.00
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.24	116	1.36	0.00	29.02
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.50	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк.№ 1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					113,00				

Повар: Сок /М.В.Соколова