

«Утверждаю»

Директор школы Солодова А.Н. Силантьев

Меню на 03.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	23.16	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Какао с молоком	200	9.08	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Батон	40	4.70	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	24.00	82	5.30	5.50	0.00
	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	11.22	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	15.79	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	417	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	гарнир	437	Птица тушеная	90	21.73	150	10.63	7.74	2.19
	гор.напиток	639	Компот из сухофруктов	200	2.55	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО					133,34			
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	15.54	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Какао с молоком	200	7.48	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	3.36	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Батон	40	3.71	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	24.00	82	5.30	5.50	0.00
			Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28
	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	9.36	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	300	15.79	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	417	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	гарнир	437	Птица тушеная	100	27.36	150	10.63	7.74	2.19
	гор.напиток	639	Компот из сухофруктов	200	2.55	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					143,37				

Повар : Сол Соколова М.В.