

Утверждаю
А.Н.Силантьев

Директор школы *Силантьев*

Меню на 21.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	19.42	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Йогурт	95	16.08	63	5.08	4.60	0.28
			Конфеты	50	11.76	60	6.2	5	33.1
	закуска	1121	Огурец порционно	35	7.01	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	13.03	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	80	18.89	223	22.30	14.20	0.00
Завтрак	Гарнир	332	Макаронные отварные	200	10.95	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.08	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО					113,00			
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	24.75	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
			Сыр порционно	30	25.00	72	5.30	5.50	0.00
			Батон	40	2.34	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Огурец порционно	30	7.14	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	13.03	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	100	23.67	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макаронные отварные	200	10.95	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.08	116	1.36	0.00	29.02
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					121,50				

Повар: *Соф* /М.В.Соколова