

«Утверждаю»

Директор школы Савельев А.Н.Силантьев

Меню на 10.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	23.92	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	4.86	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	20	17.81	96	2.10	1.50	2.10
Обед	закуска	1121	Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28
	1 блюдо	630	Салат из свежих томатов	85	12.21	97	0.5	4.5	3.5
	2 блюдо	487	Суп крестьянский	250	13.80	190	11.27	8.30	3.05
	Гарнир	41	Птица отварная	90	21.70	223	22.3	14.2	0
	напиток	648	Макаронны отварные	200	11.97	145	49.58	1.18	33.12
	хлеб бел.	тк	Кисель из концентрата	200	5.78	116	1.36	0.00	29.02
			Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.38	76	2.64	0.44	15.04
					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	23.02	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с лимоном	200	4.83	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	60	22.88	96	2.10	1.50	2.10
Обед	закуска	1121	Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28
	1 блюдо	630	Салат из свежих томатов	85	10.24	97	0.5	4.5	3.5
	2 блюдо	487	Суп крестьянский	300	13.80	190	11.27	8.30	3.05
	Гарнир	41	Птица отварная	100	27.37	223	22.3	14.2	0
	напиток	648	Макаронны отварные	200	11.97	145	49.58	1.18	33.12
	хлеб бел.	тк	Кисель из концентрата	200	5.78	116	1.36	0.00	29.02
			Хлеб пшеничный	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
					143,37				

Повар : Сол Соколова М.В.