



Утверждаю
 Семаков А.Н. Силантьев
 Директор школы

Меню на 11.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	210	Каша овсяная	200	21,42	363	20,50	11,00	2,80
	гор.напиток	389	Сок фруктовый	200	16,18	102	1,00	0,00	24,40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2	Сладкое		Яйцо	1	6,46	63	5,08	4,60	0,28
			Конфеты	15	7,18	60	6,2	5	33,1
Витаминация			Яблоко		38,00				
Обед 1-4	закуска	33	Салаг из красной свеклы	60	0,53	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур	250	20,49	101	4,90	6,66	10,81
	2 блюдо	297	Каша гречневая	200	11,99	239	4,50	6,75	38,40
	Гарнир	451	Котлета мясная	100	18,18	185	17,68	15,7	27,74
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3,77	94,2	0,04	0,00	24,76
	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	210	Каша овсяная	200	23,05	363	20,50	11,00	2,80
	гор.напиток	389	Сок фруктовый	200	16,18	102	1,00	0,00	24,40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2	Сладкое		Яйцо	1	6,46	63	5,08	4,60	0,28
			Шоколад	30	10,38	60	6,2	5	33,1
Обед 5-11	закуска	1121	Огурец порционно	50	2,12	97	0,5	4,5	3,5
	1 блюдо	124	Щи из мяса кур	300	21,14	101	4,90	6,66	10,81
	2 блюдо	297	Каша гречневая	200	13,29	239	4,50	6,75	38,40
	Гарнир	451	Котлета мясная	100	18,18	185	17,68	15,7	27,74
ИТОГО	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	4,14	94,2	0,04	0,00	24,76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2,70	76	2,64	0,44	15,04
ИТОГО				121,5					

Повар: Сол /М.В.Соколова