

Утверждаю
 Директор школы
 А.Н.Силантьев

Меню на 14.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	17.02	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.67	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Йогурт	95	16.87	96*	2.64	24.19	4.34
	закуска	43	Конфеты	25	6.68	96	6.20	5.00	33.10
	1 блюдо	208	Икра по-домашнему	60	4.47	96	1.55	5.08	9.40
	2 блюдо	374	Суп с макаронными изделиями	250	11.89	105	2.69	2.84	17.14
	Гарнир	417	Рыба тушеная	80	24.42	112	8.90	5.65	54.00
	напиток	685	Рис отварной	200	10.46	207	9.17	7.34	26.12
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Чай с сахаром	200	3.72	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб черн. № 1	Тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак	гор.блюдо	679	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
	гор.напиток	959	Каша молочная пшеничная	200	16.53	306	8.8	7.62	50.5
	хлеб бел.	тк	Какао с молоком	200	10.67	145.2	3.52	3.72	25.49
Обед		1	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	закуска	43	Йогурт	95	16.87	96	2.64	4.19	4.34
	1 блюдо	208	Бутерброд с маслом	50	12.00	75	0	8.2	0.1
	2 блюдо	374	Салат из зеленого горошка	60	3.42	96	1.55	5.08	9.40
	Гарнир	417	Суп с макаронными изделиями	300	11.89	105	2.69	2.84	17.14
	напиток	685	Рыба тушеная	100	31.14	112	8.90	5.65	54.00
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Рис отварной	200	8.70	207	9.17	7.34	26.12
	хлеб черн. № 1	Тк	Чай с сахаром	200	3.72	81	0.20	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн. № 1	Тк	Хлеб ржаной	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					121,50				

Повар: Сей /М.В.Соколова