

Утверждаю
 А.Н.Силантьев

Директор школы

Меню на 23.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	29.19	268.0	14.3	22.2	2.7
	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
Завтрак 2	фрукты		Банан	200	18.07	71	5.6	6.6	12.6
	закуска	50	Огурец порционнo	35	15.35	94	1.46	5.11	10.42
Обед	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	11.16	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	451	Котлета мясная	80	13.69	185	17.68	15.7	27.74
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	11.32	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	692	Кофейный напиток	200	2.55	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.00	76	2.64	0.44	15.04
					113,00				
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	29.42	268.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	160	22.67	71	5.6	6.6	12.6
	закуска	50	Огурец порционнo	35	16.35	94	1.46	5.11	10.42
Обед	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	14.66	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	451	Котлета мясная	80	13.69	185	17.68	15.7	27.74
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	11.32	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	692	Кофейный напиток	200	2.55	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.00	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар: _____ /М.В.Соколова