

Утверждаю
 Директор школы *Силамцев*
 А.Н.Силамцев

Меню на 21.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	22.16	333.0	6.0	1.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.58	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
			Яйцо	60	6.46	63	5.08	4.60	0.28
			Конфеты	50	19.04	60	6.2	5	33.1
	Витами-я		сок		38,00			20 г.	
Обед 1-4	закуска	1121	Икра по-домашнему	50	10.40	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	9.78	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	80	22.17	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир напиток	332	Макаронны отварные	200	9.27	208	5.50	4.07	35.30
	хлеб бел.	648	Кисель из концентрата	200	3.34	116	1.36	0.00	29.02
		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 5-11	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	18.86	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.41	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	30	7.36	60	6.2	5	33.1
			Батон	40	4.44	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	22.00	72	5.30	5.50	0.00
Обед 5-11	закуска	1121	Икра по-домашнему	50	6.77	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	14.45	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	80	23.92	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир напиток	332	Макаронны отварные	100	9.76	208	5.50	4.07	35.30
	хлеб бел.	648	Кисель из концентрата	200	3.97	116	1.36	0.00	29.02
		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					121,50				

Повар: *Сол* /М.В.Соколова