

«Утверждаю»

Директор школы Сидяков А.Н.Силантьев

Меню на 12.11.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсяная	200	16.88	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	3.94	107	1.56	1.30	22.52
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.85	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	Сладкое		Йогурт	95	16.09	96	2.64	4.19	4.34
	Сладкое		Шоколад	15	9.87	60	6.2	5	33.1
ИТОГО					49,63				
Обед	закуска	50	Салат из свежих овощей	100	14.49	98	1.46	5.11	10.42
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9.88	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	297	Каша гречневая	200	12.59	239	4.50	6.75	38.40
	Гарнир	451	Котлета мясная	100	13.78	185	17.68	15.7	27.74
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.00	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.40	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.24	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					59,38				

Итого: 109руб.01 коп

Повар: Сол /М.В.Соколова