

Утверждаю
 Директор школы *Силантьев* А.Н.Силантьев

Меню на 10.03.2022 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры | Углевод |
|------------|-------------|------------|-------------------|----------|--------|--------------|-------|---------|
| Завтрак | гор.блюдо | 332.3 3 | Макароны с сыром | 240 | 33.93 | 279 | 9.81 | 43.2 |
| | гор.напиток | 959 | Какао с молоком | 200 | 10.67 | 145.2 | 3.52 | 25.49 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.76 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| | сладкое | | Конфеты | 25 | 6.64 | 96 | 6.20 | 33.10 |
| Обед | закуска | 12 | Салат из кукурузы | 40 | 8.72 | 96 | 1.55 | 9.4 |
| | 1 блюдо | 142 | Суп рыбный | 250 | 13.37 | 129 | 11.62 | 18.75 |
| | гарнир | 417 | Рис отварной | 200 | 12.45 | 207 | 9.17 | 26.12 |
| | 2 блюдо | 451 | Котлета мясная | 100 | 16.70 | 185 | 17.68 | 27.74 |
| | напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3.72 | 81 | 0.20 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.76 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| ИТОГО | хлеб черн. | Тк № 1 | Хлеб ржаной | 40 | 1.28 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| | | | | | 113,00 | | | |
| Завтрак | гор.блюдо | 332.3 3 | Макароны с сыром | 240 | 29.32 | 279 | 9.81 | 43.2 |
| | гор.напиток | 959 | Какао с молоком | 200 | 10.67 | 145.2 | 3.52 | 25.49 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 60 | 1.93 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| | сладкое | | Йогурт | 95 | 16.08 | 96 | 2.64 | 4.34 |
| Обед | закуска | 43 | Икра по-домашнему | 50 | 8.65 | 96 | 1.55 | 9.40 |
| | 1 блюдо | 142 | Суп рыбный | 300 | 19.14 | 129 | 11.62 | 18.75 |
| | гарнир | 417 | Рис отварной | 200 | 12.05 | 207 | 9.17 | 26.12 |
| | 2 блюдо | 451 | Котлета мясная | 100 | 15.31 | 185 | 17.68 | 27.74 |
| ИТОГО | напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3.72 | 81 | 0.20 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк | Хлеб пшеничный | 60 | 1.93 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| ИТОГО | хлеб черн. | Тк № 1 | Хлеб ржаной | 60 | 2.70 | 76 | 2.64 | 15.04 |
| | | | | | 121,50 | | | |

Повар: *Соф* /М.В.Соколова