

Утверждаю
 Директор школы Селиванов А.Н. Силантьев

Меню на 22.12.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белк и Жиры	Жир	Углевод
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	33.39	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.29	81	0.00	0.00	14.60
Завтрак2	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	Сладкое		Печенье	60	2.48	96	2.10	1.50	2.10
	Сладкое		Йогурт	95	16.08	96	2.64	4.19	4.34
Обед	закуска	1121	Томат порционно	45	4.28	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	9.97	117	1.90	6.66	10.81
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	10.50	150	4.20	4.40	26.90
	2 блюдо	437	Птица тушеная	80	22.63	167	10.63	7.74	2.19
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.29	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	15	8.79	60	6.20	5.00	33.10

Повар: Сол /М.В.Соколова