

«Утверждаю»

Директор школы А.Н.Силантьев

Меню на 05.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный вермишелевый	200	23.74	235.0	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	7.95	145	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Шоколад	15	14.90	96	2.10	1.50	2.10
	закуска	33	Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28
	1 блюдо	124	Салат из красной свеклы	100	0.86	94	1.43	6.09	8.36
	2 блюдо	443	Щи из свежей капусты с картофелем	250	14.42	101	4.90	6.66	10.81
	напиток	685	Плов с курицей	250	33.89	447	12.75	11.75	37.13
	хлеб бел.	тк	Чай с сахаром	200	3.53	81	0.20	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	40	10.69	96	2.10	1.50	2.10
					133,34				
	Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный вермишелевый	200	20.07	235.0	4.4	1.7
Обед	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	8.37	145	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
			Багон	40	4.86	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	24.00	72	5.30	5.50	0.00
ИТОГО	закуска	33	Йогурт	60	7.78	63	5.00	5.00	0.00
	1 блюдо	124	Салат из красной свеклы	100	3.46	94	1.43	6.09	8.36
	2 блюдо	443	Щи из свежей капусты с картофелем	300	15.13	101	4.90	6.66	10.81
	напиток	685	Плов с курицей	250	41.56	447	12.75	11.75	37.13
	хлеб бел.	тк	Чай с сахаром	200	3.45	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО			Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	40	9.02	96	2.10	1.50	2.10
Итого					143,37				

Повар : Соф Соколова М.В.