

«Утверждаю»


 А.Н.Силантьев

Директор школы

Меню на 14.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	18,65	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,51	81	0	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,56	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	12	Апельсин	250	39	78	2	0	14.6
	1 блюдо	110	Салат из зеленого горошка	60	4,66	96	1.55	5.08	9.4
	гарнир	297	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	16,72	117	1.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Каша гречневая	200	13,36	239	4.50	6.75	38.40
	напиток	685	Биточки	90	21,98	223	11.78	12.91	14.9
	хлеб бел.	тк	Сок	200	8,41	78	2.00	0.00	14.60
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб пшеничный	40	2,56	76	2.64	0.44	15.04
хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,93	76	2.64	0.44	15.04	
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	22,3	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,51	81	0	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,84	76	2.64	0.44	15.04
				40	4,36	42	1.2	0.48	8.24
				40	26	82	5.3	5.5	0
Обед			Сыр порционно	50	8,43	96	2.1	1.5	2.1
	закуска	12	Печенье	60	4,32	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	110	Салат из зеленого горошка	300	16,72	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	200	14,85	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	286	Каша гречневая	100	23,9	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	685	Биточки	200	8,41	78	2.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Сок	60	3,84	76	2.64	0.44	15.04
хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб пшеничный	60	2,89	76	2.64	0.44	15.04	
хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2,89	76	2.64	0.44	15.04	
ИТОГО					143,37				

 Повар :  Соколова М.В.