

Утверждаю
 Саваткина Н.Силантьев
 Директор школы



Меню на 14.01.2022 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	18.71	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	200	16.18	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	сладкое		Яйцо	1	5.97	63	5.08	4.60	0.28
	витаминизация		Шоколад мандарин	15	10.38	44	2.5	0	11.3
					54,00				
Обед 1-4 кл	закуска	1121	Салат из свежих овощей	60	13.43	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8.06	101	4.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	13.36	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100	16.75	185	17.68	15.7	27.74
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.36	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					59,00				
ИТОГО					113,00				
Завтрак 5-11 кл	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	18.30	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	200	16.18	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	сладкое		Шоколад	30	20.76	44	2.5	0	11.3
					58,00				
Обед 5-11 кл	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	16.98	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8.06	101	4.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	13.36	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100	16.75	185	17.68	15.7	27.74
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.72	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
					63,5				
ИТОГО					121,5				

Повар: Соф /М.В.Соколова