

«Утверждаю»

Директор школы Силивант А.Н.Силантьев

Меню на 30.09.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	30.00	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	4.11	81	0	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Мандарин	135	26.73	78	2	0	14.6
	закуска	1121	Томат порционнo	40	5.28	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	18.03	117	1.90	6.66	10.81
Завтрак	гарнир	297	Каша гречневая	200	12.87	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	286	Биточки	90	20.80	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	685	Сок	200	8.41	78	2.00	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	23.26	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	4.11	81	0	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Батон	40	4.94	42	1.2	0.48	8.24
			Сыр порционнo	40	25	82	5.3	5.5	0
			Яйцо	60	7.77	63	5	5	0
Завтрак	закуска	1121	Томат порционнo	50	7.26	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	18.03	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	14.66	239	4.50	6.75	38.40
ИТОГО	2 блюдо	286	Биточки	100	20.80	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	685	Сок	200	8.41	78	2.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.36	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.41	76	2.64	0.44	15.04
					143,37				

Повар : Сол Соколова М.В.