



Утверждаю
 А.Н.Силантьев
 Директор школы

Меню на 19.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	160	Суп молочный вермишелевый	250	20.84	235.0	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9.64	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Шоколад	30	20.76	60	6.2	5	33.1
	витаминизация		Мандарин		38.00				
Обед 1-4	закуска	1121	Салат из свежих помидор	50	9.61	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	12.08	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	443	Плов с курицей	280	29.69	447	12.75	11.75	37.13
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.58	81	0.00	0.00	14.60
	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
ИТОГО					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	160	Суп молочный вермишелевый	200	20.84	235.0	4.4	1.7	17.3
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9.64	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	146	25.59	48	1.5	0	10.2
Обед 5-11	закуска	1121	Салат из свежих помидор	70	10.18	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	142	Суп рыбный	300	10.29	129	11.62	5.2	18.75
	2 блюдо	443	Плов с курицей	280	33.95	447	12.75	11.75	37.13
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	4.45	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.70	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					121,50				

Повар: Сел /М.В.Соколова