

Директор школы *Силантьев* Утверждаю
А.Н.Силантьев

Меню на 24.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	240	35.91	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9.52	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед	сладкое		Конфеты	25	5.81	96	6.20	5.00	33.10
	закуска	1121	Томат порционно	20	5.38	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	250	12.51	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	417	Рис отварной	200	13.59	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	19.50	167	10.63	7.74	2.19
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.20	0.00	14.60
	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
ИТОГО					113,00				
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	240	33.52	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	6.47	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Обед	сладкое		Йогурт	95	16.08	96	2.64	4.19	4.34
	закуска	1121	Томат порционно	20	5.59	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	300	12.51	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	417	Рис отварной	200	13.59	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	23.20	167	10.63	7.74	2.19
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.70	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					121,50				

Повар: *Соколова* /М.В.Соколова