

Утверждаю
 Селезнев А.Н. Силантьев
 Директор школы

Меню на 08.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	19.94	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	959	Какао с молоком	200	11.02	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Печенье	1	6.46	63	5.08	4.60	0,28
	сладкое	40	Печенье	40	13.82	96	2,10	1,50	2,10
	витаминизация		киви		38				
Обед 1-4	закуска	50	Салат из зеленого горошка	50	6.55	94	1.46	5.11	10.42
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8.44	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тфтели	100	18.51	223	11.78	12.91	14.9
	Гарнир	41	Макаронны отварные	100	9.02	145	49.58	1.18	33.12
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.02	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
			Конфеты	50	9.42	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	15.23	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	959	Какао с молоком	200	9.76	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
			Яйцо	1	6.46	63	5,08	4,60	0,28
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	146	24.62	48	1.5	0	10.2
Обед 5-11	закуска	50	Салат из зеленого горошка	60	6.55	94	1.46	5.11	10.42
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8.06	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тфтели	100	17.11	223	11.78	12.91	14.9
	Гарнир	41	Макаронны отварные	100	9.02	145	49.58	1.18	33.12
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	4.12	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	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
			Конфеты	50	14.01	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					121,50				

Повар: *col* /М.В.Соколова