

Утверждаю
 Силантьев А.Н. Силантьев
 Директор школы



Меню на 20.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	19.70	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	685	Сок	200	16.08	78	2	0	14.6
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Зефир	50	15.46	60	6.20	5.00	33.10
	витаминизация		Яблоко		38.00				
Обед 5-11	закуска	43	Салат из свежих огурцов	80	14.67	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми	300	8.81	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	28.00	491	20.70	16.40	37.90
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.38	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	1.38	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					113,00				
Завтрак 1-4	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	250	13.26	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	685	Сок	200	16.08	78	2	0	14.6
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Яйцо	1	5.97	63	5,08	4,60	0,28
			Шоколад	30	20.76	44	2.5	0	11.3
Обед 5-11	закуска	43	Салат из свежих огурцов	80	14.47	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми	300	8.81	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	31.87	491	20.70	16.40	37.90
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.72	81	0.00	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк №1	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
ИТОГО					121,50				

Лобар