

«Утверждаю»

Директор школы Силантеев А.Н. Силантеев А.Н. Силантеев

Меню на 20.09.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	26.51	201	17.68	15.70	27.74	
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.83	94	0.00	0.00	14.60	
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04	
			Конфеты	50	17.25	96	2.10	1.50	2.10	
Обед	закуска	50	Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28	
	1 блюдо	132	Икра по-домашнему	60	5.66	94	1.46	5.11	10.42	
	2 блюдо	286	Рассольник «Ленинградский»	250	17.38	167	4.82	6.92	20.00	
	гарнир	41	Биточки	90	20.69	223	11.78	12.91	14.9	
	гор.напиток	648	Макаронны отварные	200	15.15	145	49.58	1.18	33.12	
	хлеб бел.	тк №1	Кисель из концентрата	200	5.55	116	1.36	0	29.02	
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04	
			Хлеб ржаной	40	2.41	76	2.64	0.44	15.04	
	ИТОГО				133,34					
	Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	26.57	201	17.68	15.70	27.74
напиток		685	Чай с сахаром	200	2.83	94	0.00	0.00	14.60	
хлеб		тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04	
			Конфеты	50	21.77	96	2.10	1.50	2.10	
Обед	закуска	50	Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28	
	1 блюдо	132	Икра по-домашнему	80	9.97	94	1.46	5.11	10.42	
	2 блюдо	286	Рассольник «Ленинградский»	300	17.25	167	4.82	6.92	20.00	
	гарнир	41	Биточки	100	20.69	223	11.78	12.91	14.9	
	гор.напиток	648	Макаронны отварные	200	15.26	145	49.58	1.18	33.12	
	хлеб бел.	тк №1	Кисель из концентрата	200	5.55	116	1.36	0	29.02	
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04	
			Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04	
	ИТОГО				143,37					

Повар : Соколова М.В.