



 А.Н.Силантьев
 Директор школы

Меню на 29.09. 2021г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|-------------|--------|---|----------|--------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 438 | Омлет | 150 | 24.03 | 187.0 | 3.07 | 2.77 | 0.15 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 2.60 | 360 | 6.00 | 2.50 | 23.30 |
| | хлеб | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.10 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| Завтрак2 | Сладкое | | Пряники | 40 | 9.70 | 96 | 2.64 | 4.19 | 4.34 |
| | Сладкое | | Конфеты | 40 | 11.20 | 96 | 2.10 | 1.50 | 2.10 |
| ИТОГО | | | | | 49,63 | | | | |
| Обед | закуска | 33 | Салат из свежей свеклы | 100 | 1.20 | 94 | 1.43 | 6.09 | 8.36 |
| | 1 блюдо | 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур | 300 | 11.18 | 117 | 1.90 | 6.66 | 10.81 |
| | Гарнир | 124 | Гороховое пюре | 200 | 11.57 | 150 | 4.20 | 4.40 | 26.90 |
| | 2 блюдо | 437 | Птица тушеная | 100 | 22.74 | 167 | 10.63 | 7.74 | 2.19 |
| | гор.напиток | 639 | Компот из свежих фруктов | 200 | 8.22 | 142 | 1.60 | 0.00 | 33.40 |
| | хлеб черн. | тк №1 | Хлеб ржаной | 60 | 2.37 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | хлеб бел. | тк №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.10 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| ИТОГО | | | | | 59,38 | | | | |

 Повар :  Соколова М.В.