

«Утверждаю»

Директор школы

А.Н. Силантьев

Меню на 13.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	29.21	312.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2.15	145	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.56	80	2.64	0.44	15.04
Обед			Шоколад	30	29.80	60	6.2	5	33.1
	закуска	1121	Салат из свежих огурцов	85	5.90	97	0.50	4.50	3.50
	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми	250	15.18	101	3.5	3.90	20.70
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	90	26.44	112	8.9	5.65	54
	Гарнир	417	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3.51	81	0.20	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.56	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
					133,34				
	гор.блюдо	438	Омлет	150	32.65	312.0	14.3	22.2	2.7
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2.15	145	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.84	80	2.64	0.44	15.04
	закуска	1121	Шоколад	30	29.80	60	6.2	5	33.1
	1 блюдо	139	Салат из свежих огурцов	85	7.48	97	0.50	4.50	3.50
	2 блюдо	374	Суп картофельный с бобовыми	300	15.51	101	3.5	3.90	20.70
Обед	Гарнир	417	Рыба тушеная	100	27.60	112	8.9	5.65	54
	напиток	685	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	хлеб бел.	тк	Чай с сахаром	200	3.51	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.84	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	2.89	76	2.64	0.44	15.04
					143,34				

Повар : _____ Соколова М.В.