

Утверждаю
А.Н.Силантьев

Силантьев

Директор школы

Меню на 05.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Блины со сливочным маслом	200	26.34	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Сок	200	17.00	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	ТК	Хлеб пшеничный	60	2.76	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	50	7.90	60	6.2	5	33.1
Обед	закуска	1121	Салат из зеленого горошка	50	6.82	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	14.02	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	80	20.29	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макаронные отварные	200	9.85	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	3.98	116	1.36	0.00	29.02
	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
ИТОГО					113,00				
Завтрак	гор.блюдо		Блины со сливочным маслом	200	22.27	333.0	6.0	11.7	50.9
	гор.напиток	685	Сок	200	16.93	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	ТК	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
			Йогурт	20	16.87	96	2.64	4.19	4.34
Обед	закуска	12	Салат из кукурузы	50	6.83	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	14.02	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	100	23.96	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макаронные отварные	200	9.85	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.21	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	ТК	Хлеб пшеничный	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар: *Сел* /М.В.Соколова