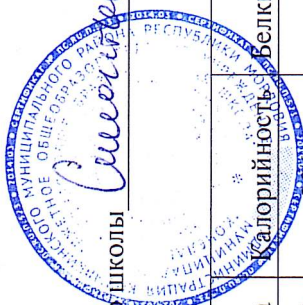


Утверждаю  
А.Н.Силантьев  
Директор школы



Меню на 17.01.2022 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	679	Каша молочная пшенная	200	17.00	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9.19	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Банан	230	25.05	71	5.6	6.6	12.6
	витаминализация		Сок		38,00				
Обед 1-4	закуска	1121	Огурец порционно	45	8.57	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский с мясом птлицы	250	8.45	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	80	18.53	112	8.90	5.65	54.00
	Гарнир	332	Макаронные отварные	100	9.16	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.36	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	40	6.89	96	2.10	1.50	2.10
ИТОГО					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	679	Каша молочная пшенная	200	16.22	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9.19	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	230	30.66	71	5.6	6.6	12.6
	закуска	1121	Салат из свежих огурцов	70	10.12	97	0.5	4.5	3.5
Обед 5-11	1 блюдо	630	Суп крестьянский с мясом птлицы	300	8.45	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	27.42	112	8.90	5.65	54.00
	Гарнир	332	Макаронные отварные	200	9.16	208	5.50	4.07	35.30
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.72	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	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				

Повар: Сел /М.В.Соколова