

«Утверждаю»

Директор школы

Н.Н. Силантьев

Меню на 17.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	23,16	306,00	8,8	7,62	50,5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	9,08	145,2	3,52	#####	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,56	76,00	2,64	0,44	15,04
			Зефир	50	14,57	60,00	6,20	5,00	33,1
			Йогурт	95	14,35	63,00	5,08	4,60	0,28
Обед	закуска	1121	Салат из свежих помидор	85	10,00	97,00	0,5	4,50	3,50
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	15,79	105,00	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо	437	Птица тушеная	90	21,73	150	10,63	7,74	2,19
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,51	81,00	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,56	76,00	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,93	76,00	2,64	0,44	15,04
	гарнир	124	Рис отварной	200	14,10	150,00	4,20	4,40	26,90
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	23,16	306,00	8,8	7,62	50,5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7,48	145,2	3,52	#####	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,84	76,00	2,64	0,44	15,04
			Конфеты	60	19,61	60,00	6,20	5,00	33,1
			Йогурт	95	14,35	63,00	5,08	4,60	0,28
Обед	закуска	1121	Салат из свежих помидор	85	7,44	97,00	0,5	4,50	3,50
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	300	15,79	105,00	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27,36	150	10,63	7,74	2,19
	напиток	685	Чай с сахаром	200	3,51	81,00	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,84	76,00	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2,89	76,00	2,64	0,44	15,04
	гарнир	124	Рис отварной	200	14,10	150,00	4,20	4,40	26,90
ИТОГО					143,37				

Повар : _____ Соколова М.В.