

«Утверждаю»

*Семиняев*

директор школы \_\_\_\_\_

Меню на 14.11.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	012	каша молочная пшеница	200	22,72	306	6,6	1,92	30,3
	гор напиток	439	какао с молоком	200	7,83	143,7	3,72	3,77	33,49
Завтрак 2	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,56	76	2,64	0,44	15,04
	сладкое		Бутеррод с маслом	80	11,94	12	0,00	#####	0,1
	сладкое		Мандарин	40	10,50	60	6,20	5,00	33,10
	закуска	50	Салат из свежих овощей	60	7,86	98	1,46	5,11	10,42
Обед	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	16,69	105	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо	437	Птица тушеная	90	21,73	150	10,63	7,74	2,19
	Гарнир	124	Рис отварной	200	14,10	150	4,20	4,40	26,90
	напиток	639	Компот из свежих фруктов	200	4,75	142	1,60	0,00	33,40
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
	гор.блюдо	012	каша молочная пшеница	200	22,72	306	8,8	7,62	50,5
	гор.напиток	439	какао с молоком	200	7,83	143,2	3,52	3,72	25,49
Завтрак 2	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3,84	76	2,64	0,44	15,04
	сладкое		Конфеты	50	20,15	60	6,20	5,00	33,10
	сладкое		Йогурт	95	14,35	96	2,64	4,19	4,34
	закуска	50	Салат из свежих овощей	60	5,21	98	1,46	5,11	10,42
Обед	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	300	16,69	105	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо	437	Птица тушеная	90	27,36	150	10,63	7,74	2,19
	Гарнир	124	Рис отварной	200	14,10	150	4,20	4,40	26,90
	напиток	639	Компот из свежих фруктов	200	4,75	142	1,60	0,00	33,40
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3,84	76	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	2,98	76	2,64	0,44	15,04
	гор.блюдо	012	каша молочная пшеница	200	22,72	306	8,8	7,62	50,5
	гор.напиток	439	какао с молоком	200	7,83	143,2	3,52	3,72	25,49
ИТОГО					143,37				

Повар : *Соф* Соколова М.В.