



Утверждаю  
Директор школы *А.Н.Силантьев*

Меню на 10.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	40/200	33.93	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	11.02	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
витаминация			Мандарин		38.00				
Обед 1-4	сладкое		Конфеты	25	6.29	96	6.20	5.00	33.10
	закуска	1121	Огурец порционно	20	4.87	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	300	13.15	129	11.62	5.20	18.75
	гарнир	417	Рис отварной	200	10.87	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	21.56	207	11.03	6.78	25.40
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.51	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	40/200	33.93	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	11.02	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед 5-11	сладкое		Йогурт	20	16.08	96	2.64	4.19	4.34
	закуска	1121	Огурец порционно	20	4.87	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	300	13.15	129	11.62	5.20	18.75
	гарнир	417	Рис отварной	200	10.87	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	21.56	207	11.03	6.78	25.40
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.51	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар: *СФ* /М.В.Соколова