

«Утверждаю»

Директор школы А.Н.Силантьев

Меню на 23.09.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	21.19	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	692	Кофейный напиток	200	2.00	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Мандарин	120	23.40	78	2	0	14.6
			Йогурт	95	14.35	63	5.08	4.60	0.28
	закуска	1121	Томат порционнo	60	3.14	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп полевой с мясом птицы	250	16.50	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	437	Птица тушенная	90	21.83	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	13.95	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.07	94	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	20.27	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	692	Кофейный напиток	200	8.11	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Мандарин	120	23.54	78	2	0	14.6
			Бутерброд с маслом	50	13.16	75	0	8.2	0.1
	закуска	1121	Салат из томатов	100	7.14	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп полевой с мясом птицы	300	16.50	190	11.27	8.30	3.05
	2 блюдо	437	Птица тушенная	100	27.50	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	13.95	150	4.20	4.40	26.90
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.07	94	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					143,37				

Повар : Соф Соколова М.В.