

Утверждаю

Директор школы Семилетов А.Н.Силантьев

Меню на 30.11.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с маслом	200	19.93	185	17.68	15.70	27.74
5-11 классы	напиток	685	Чай с сахаром	200	3.27	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	2.76	76	2.64	0.44	15.04
			Яйцо	1	6.65	63	5.08	4.60	0.28
Завтрак 2	сладкое		Зефир	50	17.02	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					49.63				
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	23.72	185	17.68	15.70	27.74
1-4 классы	напиток	389	Сок фруктовый	200	16.68	102	1.00	0.00	24.40
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Конфеты	40	10.84	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					54.00				
Обед	закуска	43	Огурец порционно	30	5.77	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	300	9.77	167	4.82	6.92	20.00
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27.04	150	10.63	7.74	2.19
	гарнир	41	Макаронны отварные	200	9.81	145	49.58	1.18	33.12
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	2.61	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	2.27	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2.11	76	2.64	0.44	15.04

Повар: Сол /М.В.Соколова