

Утверждаю
 А.Н.Силантьев
 Директор школы

Меню на 06.05.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	220	23.13	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	200	23.25	82	2.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.04	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Печенье	20	4.58	96	2.10	1.50	2.10
	закуска	1121	Огурец порционнo	60	2.65	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	20.09	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	8.33	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	90	19.82	112	8.90	5.65	54.00
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.62	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО				113,00				
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	220	23.19	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	200	19.12	82	2.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Бутерброд с маслом	60	10.31	75	0.00	8.20	0.10
	закуска	1121	Огурец порционнo	60	3.33	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	19.15	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	8.33	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	23.77	112	8.90	5.65	54.00
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.62	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.80	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО				121,50				

Повар: *Cef* /М.В.Соколова