

«Утверждаю»

Смирнова

Директор школы А.Н.Силантьев

Меню на 18.10.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеница	200	14.10	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	8.70	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.57	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак2	сладкое		Конфеты	40	8.17	60	6.20	5.00	33.10
	сладкое		Йогурт	95	16.09	96	2.64	4.19	4.34
ИТОГО					49,63				
Обед	закуска	50	Салат из свежих овощей	100	0.75	98	1.46	5.11	10.42
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	300	10.00	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	34.90	112	8.90	5.65	54.00
	Гарнир	520	Пюре картофельное	200	7.18	147	3.28	0.00	22.09
	напиток	639	Компот из свежих фруктов	200	2.31	142	1.60	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.20	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк							
	№ 1		Хлеб ржаной	60	2.04	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					59,38				

Повар : *Сол* Соколова М.В.