

Утверждаю

Меню на 27.01.2022 г.



А.Н.Силантьев

Школа	Кочелаевская СОШ		Отд./корп				День	понедельн	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	679	Каша молочная пшениная	200	18,29	306	8,8	7,62	50,5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10,21	145,2	3,52	3,72	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2 витамина зация	фрукты		Яблоко	150	22,74	48	1.5	0	10.2
			Сок		38,00				
Обед 1-4	закуска	1121	Салат из свежих овощей	50	10,21	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	8,53	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	80	22,00	112	8,90	5,65	54,00
	Гарнир	297	Каша гречневая	200	10,75	239	4,5	6,75	38,4
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,47	142	1,60	0,00	33,40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	1,28	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					113				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	679	Каша молочная пшениная	200	15,92	306	8,8	7,62	50,5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10,21	145,2	3,52	3,72	25,49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2,64	0,44	15,04
Завтрак 2	сладкое		Йогурт	95	16,08	96	2.64	4.19	4.34
	сладкое		Печенье	60	13,86	96	2.10	1.50	2.10
Обед 5-11	закуска	1121	Огурец порционно	40	6,31	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	300	8,53	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	30,00	112	8,90	5,65	54,00
	Гарнир	297	Каша гречневая	200	10,31	239	4,5	6,75	38,4
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,72	142	1,60	0,00	33,40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2,70	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					121,5				