

Утверждаю  
 Директор школы Российская Федерация Республика Мордовия  
 А.Н.Силантьев

Меню на 11.04.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	17.44	306	8.8	50.5
	гор.напиток	685	Сок	200	23.28	78	0.44	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	76	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Яйцо	60	10.24	63	5.08	0.28
	1 блюдо	208	Томат порционно	25	5.10	97	0.5	3.5
	2 блюдо	374	Суп с макаронными изделиями	250	14.38	105	2.84	17.14
	Гарнир	417	Рыба тушеная	80	10.05	112	5.65	54.00
	напиток	685	Рис отварной	200	21.00	207	9.17	26.12
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.20	14.60
	хлеб черн. № 1	Тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	76	0.44	15.04
Завтрак	гор.блюдо	679	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	15.04
	гор.напиток	685	Каша молочная пшеничная	260	19.68	306	8.8	50.5
	хлеб бел.	тк	Сок	200	23.26	78	0	14.6
	закуска	1121	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	15.04
	1 блюдо	208	Шоколад	30	12.56	60	6.2	33.1
Обед	2 блюдо	374	Томат порционно	30	7.46	97	0.5	3.5
	Гарнир	417	Суп с макаронными изделиями	300	14.38	105	2.69	17.14
	напиток	685	Рыба тушеная	100	10.38	112	8.90	54.00
	хлеб бел.	тк	Рис отварной	200	22.00	207	9.17	26.12
	хлеб черн. № 1	Тк	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.20	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	15.04
	хлеб черн. № 1	Тк	Хлеб ржаной	60	2.80	76	2.64	15.04
Итого					121,50			

Повар: Сол /М.В.Соколова