

Утверждаю
 Директор школы  А.Н.Силантьев

Меню на 17.12. 2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	19.93	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.51	81.0	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76.0	2.64	0.44	15.04
		тк	Багон	40	3.80	42.0	1.30	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	24.00	72	5.30	5.50	0.00
ИТОГО					54,00				
	Витаминизация		Яблоко		38,00				
Обед	закуска	1121	Огурец порционно	45	6.07	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	148	Суп с вермишелью	250	9.86	120	2.80	5.80	13.90
	2 блюдо	486	Рыба тушеная	80	24.01	150	13.87	7.85	6.53
	Гарнир	124	Рис отварной	200	11.73	166.99	4.20	4.40	26.90
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.29	94.2	0.04	0.00	24.76
	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					59,00				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	19.93	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.51	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	200	32.63	48	1.5	0	10.2
ИТОГО					58,00				
Обед	закуска	33	Салат из красной свеклы	100	0.53	93.9	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	148	Суп с вермишелью	250	9.86	120	2.80	5.80	13.90
	2 блюдо	486	Рыба тушеная	80	33.40	150	13.87	7.85	6.53
	Гарнир	124	Рис отварной	200	11.79	166.99	4.20	4.40	26.90
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.29	94.2	0.04	0.00	24.76
	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					63,50				

Повар:  /М.В.Соколова