

«Утверждаю»

 А.Н.Силантьев
 Директор школы



Меню на 13.09.2022 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	21.36	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	8.15	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
			Банан	265	31.43	71	5.6	6.6	12.6
Обед	закуска	33	Салат из кукурузы	60	5.94	93.9	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	20.10	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тефтели	100	20.92	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.83	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.78	76	2.64	0.44	15.04
	гарнир	297	Каша гречневая	200	15.28	239	4.50	6.75	38.40
ИТОГО					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	24.98	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	8.15	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
			Банан	200	31.95	71	5.6	6.6	12.6
Обед	закуска	33	Салат из кукурузы	90	7.84	93.9	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	22.29	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тефтели	100	20.92	223	11.78	12.91	14.9
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.83	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
	гарнир	297	Каша гречневая	200	15.28	239	4.50	6.75	38.40
ИТОГО					143,37				

Повар : _____ Соколова М.В.