

Утверждаю
 Директор школы Смирнова А.Н.Силантьев

Меню на 21.12. 2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	18.12	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	389	Сок фруктовый	200	16.18	102	1.00	0.00	24.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2		1	Бутерброд с маслом	10/40	10.31	75	0	8.2	0.1
	сладкое		Печенье	30	6.63	96	2.10	1.50	2.10
ИТОГО					54,00				
Обед	закуска	43	Огурец порционно	20	5.42	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9.37	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тфтели	100	12.52	223	11.78	12.91	14.9
Завтрак	Гарнир	694	Картофельное пюре	200	12.31	183	4.08	6.40	27.26
	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
ИТОГО	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	50	12.05	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					59,00				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	15.16	187.0	3.07	2.77	0.15
	напиток	959	Какао с молоком	200	5.53	145.2	3.52	3.72	25.49
Завтрак 2	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	фрукты		Банан	250	35.38	71	5.6	6.6	12.6
ИТОГО					58,00				
Обед	закуска	111	Икра овощная по домашнему	50	5.05	94	2.20	4.60	10.88
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9.37	101	4.90	6.66	10.81
	2 блюдо	286	Тфтели	100	12.52	223	11.78	12.91	14.9
Завтрак 2	Гарнир	694	Картофельное пюре	200	12.31	183	4.08	6.40	27.26
	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
ИТОГО	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
			Конфеты	50	16.33	60	6.20	5.00	33.10
ИТОГО					63,50				

Повар: Сей /М.В.Соколова