

Утверждаю
 Директор школы _____ А.Н.Силантьев

Меню на 23.12. 2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332.3	Макароны с сыром	40/200	31.89	279	9.8	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7.23	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.80	76	2.64	0.44	15.04
	сладкое		Йогурт	95	16.08	96	2.64	4.19	4.34
ИТОГО					58,00				
Обед	закуска	42	Салат из свежей капусты	60	0.53	86	1.41	5.08	8.65
	1 блюдо	142	Суп рыбный	300	10.48	129	11.62	5.20	18.75
	гарнир	417	Рис отварной	200	5.59	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	20.77	207	11.03	6.78	25.40
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.79	81	0.20	0.00	14.60
	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
			Банан	235	18.71	71	5.6	6.6	12.6
ИТОГО					63,50				

Повар: Соф /М.В.Соколова