

Утверждаю
А.Н. Силантьев

Директор школы

Меню на 19.05.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	260	40.22	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.74	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.04	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	50	Салаг из соленых огурцов	60	0.12	94	1.46	5.11	10.42
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	17.44	129	11.62	5.2	18.75
	гарнир	417	Рис отварной	200	13.24	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	19.30	223	22.30	14.20	0.00
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.36	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.50	76	2.64	0.44	15.04
					113,00				
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	260	39.39	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.74	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Яйцо	60	5.37	63	5.08	4.60	0.28
	закуска	1121	Огурец порционно	60	3.83	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	15.80	129	11.62	5.2	18.75
	гарнир	417	Рис отварной	200	10.55	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	487	Курица отварная	100	23.16	223	22.30	14.20	0.00
	напиток	685	Чай с сахаром	200	4.86	81	0.20	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.80	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар:  /М.В.Соколова