

Утверждаю



А.Н.Силантьев

Меню на 07.02. 2022 г.

Школа	Кочелаевская СОШ		Отд./корп				День	понедельн	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	22,49	333,0	6,0	11,7	50,9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,36	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
		1	Бутерброд с маслом	10/40	10,31	150	2.30	9.10	15.50
Завтрак 2	сладкое		Йогурт	95	16,08	96	2.64	4.19	4.34
витаминация			Сок фруктовый		38				
Обед 1-4	закуска	1121	Салат из свежих овощей	50	10,4	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	250	9,78	190	11,27	8,30	3,05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	80	22,17	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макароны отварные	200	9,27	208	5,50	4,07	35,30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	3,34	116	1,36	0,00	29,02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1,28	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО					113,00			
Завтрак 5-11	гор.блюдо	177	Каша рисовая молочная	200	18,28	333,0	6,0	11,7	50,9
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,36	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2.64	0.44	15.04
		1	Бутерброд с маслом	10/40	8,97	150	2.30	9.10	15.50
Завтрак 2	сладкое		Йогурт	95	16,08	96	2.64	4.19	4.34
	сладкое		Шоколад	15	10,38	44	2.5	0	11.3
Обед 5-11	закуска	1121	Салат из свежих овощей	50	8,9	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	630	Суп крестьянский	300	9,97	190	11,27	8,30	3,05
	2 блюдо	487	Курица тушеная	100	26,52	223	22.30	14.20	0.00
	Гарнир	332	Макароны отварные	200	9,27	208	5,50	4,07	35,30
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4,21	116	1,36	0,00	29,02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	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					121,50			