



Директор школы Силиванов А.Н.Силантьев

Утверждаю

Меню на 18.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	19.99	185	17.68	15.70	27.74
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.36	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	сладкое		Йогурт	95	16.08	96	2.64	4.19	4.34
			Вафли	45	12.81	50	5	6	24.4
Витаминизация			Киви		38.00				
	закуска	43	Салат из свежих овощей	100	15.60	96	1.55	5.08	9.4
Обед 1-4	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	250	8.90	167	4.82	6.92	20.00
	2 блюдо	437	Птица тушеная	80	19.09	150	10.63	7.74	2.19
Завтрак 5-11	гарнир	41	Макаронные отварные	100	9.27	145	49.58	1.18	33.12
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2.10	81	0.00	0.00	14.60
ИТОГО	хлеб бел.	тк №1	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
					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	451	Каша гречневая с молоком	200	21.05	185	17.68	15.70	27.74
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.36	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	95	16.08	96	2.64	4.19	4.34
	сладкое		Конфеты	30	16.58	96	6.20	5.00	33.10
Обед 5-11	закуска	43	Салат из свежих овощей	100	15.47	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	300	8.90	167	4.82	6.92	20.00
Завтрак 2	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	23.13	150	10.63	7.74	2.19
	гарнир	41	Макаронные отварные	200	9.27	145	49.58	1.18	33.12
ИТОГО	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	2.10	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк №1	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
					121,50				

Повар: Сел /М.В.Соколова