

Утверждаю

Меню на 01.02.2022 г.



А.Н.Силантьев

<u>Кучелаевская СОШ</u>			Отд./корп				День	вторник	
Прием пищи	Раздел	№ <u>рец.</u>	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	<u>гор.блюдо</u>	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	<u>тк</u>	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
	сладкое		Вафли	45	12,81	50	5	6	24,4
<u>витаминация</u>			Киви		38				
Обед 1-4	закуска	43	Салат из свежих овощей	100	15,60	96	1,55	5,08	9,4
	1 блюдо	132	Рассольник «Ленинградский»	250	8,90	167	4,82	6,92	20,00
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	19,09	150	10,63	7,74	2,19
	гарнир	41	Макароны отварные	200	9,27	145	49,58	1,18	33,12
	<u>гор.напиток</u>	692	Кофейный напиток	200	2,1	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	<u>тк №1</u>	Хлеб пшеничный	40	2,76	76	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	<u>тк №1</u>	Хлеб ржаной	60	1,28	76	2,64	0,44	15,04
ИТОГО					113,00				
Завтрак 5-11	<u>гор.блюдо</u>	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	<u>тк</u>	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2,64	0,44	15,04
		<u>тк</u>	Батон	40	2,28	42	1,20	0,48	8,24
			Сыр порционно	40	20	72	5,30	5,50	0,00
Завтрак 2	сладкое		Конфеты	50	10,38	60	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
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	23,13	150	10,63	7,74	2,19
	гарнир	41	Макароны отварные	200	9,27	145	49,58	1,18	33,12
	<u>гор.напиток</u>	692	Кофейный напиток	200	2,1	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	<u>тк №1</u>	Хлеб пшеничный	60	1,93	76	2,64	0,44	15,04
	хлеб черн.	<u>тк №1</u>	Хлеб ржаной	60	2,70	76	2,64	0,44	15,04
ИТОГО					121,50				