

«Утверждено»

Директор школы *А.Н.Силантьев*

Меню на 11.10.2022 г.



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	24.47	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	9.13	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.56	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Батон	40	3.56	42	1.20	0.48	8.24
	закуска	12	Сыр порционно	40	24.00	82	5.30	5.50	0.00
	1 блюдо	124	Салат из кукурузы	60	8.24	96	1.55	5.08	9.4
	2 блюдо	286	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15.29	101	4.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Тeftели	100	23.23	223	11.78	12.91	14.90
	гор.напиток	685	Каша гречневая	200	14.85	239	4.5	6.75	38.4
	хлеб бел.	тк №1	Чай с сахаром	200	3.85	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО			Хлеб ржаной	40	1.38	76	2.64	0.44	15.04
					133,34				
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	22.26	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	9.13	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	3.84	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Батон	40	3.56	42	1.20	0.48	8.24
			Сыр порционно	40	24.00	82	5.30	5.50	0.00
	закуска	12	Печенье	30	5.65	60	6	5	33
	1 блюдо	124	Салат из кукурузы	80	8.24	96	1.55	5.08	9.4
	2 блюдо	286	Щи из свежей капусты с картофелем	300	15.29	101	4.90	6.66	10.81
ИТОГО	гарнир	297	Тeftели	100	25.02	223	11.78	12.91	14.90
	гор.напиток	685	Каша гречневая	200	14.85	239	4.5	6.75	38.4
	хлеб бел.	тк №1	Чай с сахаром	200	4.80	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	3.84	76	2.64	0.44	15.04
				Хлеб ржаной	60	2.89	76	2.64	0.44
ИТОГО					143,37				

Повар : *Соколова М.В.*