

Утверждаю

Меню на 26.01.2022 г.



А.Н.Силантьев

Школа	Кочелаевская СОШ		Отд./корп				День	среда	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 5-11	гор.блюдо	438	Омлет	150	23,66	268,0	14,3	22,2	2,7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,58	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1,93	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	180	28,83	135	2.20	0.00	16.40
Обед 5-11	закуска	43	Салат из свежих овощей	80	12,95	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	110	Щи из свежей капусты с картофелем мясом к	300	8,06	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	124	Гороховое пюре	200	12,92	150	4.20	4.40	26.90
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	23,13	167	10.63	7.74	2.19
	напиток	692	Кофейный напиток	200	1,81	81	0.00	0.00	14.60
	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				
Завтрак 1-4	гор.блюдо	438	Омлет	150	23,66	268,0	14,3	22,2	2,7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,58	81	0,00	0,00	14,60
	хлеб бел.	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
	сладкое		Вафли	30	7,92	50	5	6	24.4
Витаминация	фрукты		Мандарин		38				
Обед 1-4	закуска	43	Салат из свежих овощей	70	14,1	96	1.55	5.08	9.4
	1 блюдо	110	Щи из свежей капусты с картофелем мясом к	250	8,06	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	124	Гороховое пюре	200	11,34	150	4.20	4.40	26.90
	2 блюдо	437	Птица тушеная	80	19,36	167	10.63	7.74	2.19
	напиток	692	Кофейный напиток	200	2,1	81	0.00	0.00	14.60
	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				