



Утверждаю
 Директор школы *Светлана* А.Н.Силантьев

Меню на 12.01.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	438	Омлет	150	30,58	187.0	9.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Сок	200	16.18	78	2	0	14.6
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак2	Сладкое		Печенье	20	4.48	96	2.10	1.50	2.10
	Витаминизация		Банан		38,00				
Итого					54,00				
Обед 1-4	закуска	1121	Томат порционно	40	5.79	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ с мясом кур	300	9.37	117	1.90	6.66	10.81
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	13.81	150	4.20	4.40	26.90
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	22.63	167	10.63	7.74	2.19
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.36	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	ИТОГО				59,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	438	Омлет	150	31.57	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Сок	200	16.18	78	2	0	14.6
Завтрак2	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	Сладкое		Печенье	40	8.32	96	2.10	1.50	2.10
ИТОГО					58,00				
Обед 5-11	закуска	1121	Томат порционно	45	4.99	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	9.37	117	1.90	6.66	10.81
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	13.81	150	4.20	4.40	26.90
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27.05	167	10.63	7.74	2.19
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.65	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО					63,50				

Повар: *Сел* /М.В.Соколова