

«Утверждаю»

Директор школы Семанова А.Н.Силантьев

Меню на 28.09. 2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная молочная с изюмом	200	23.92	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	8.84	360	6.00	2.50	23.30
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.10	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак2	Сладкое		Йогурт	95	11.57	96	2.64	4.19	4.34
	Сладкое		Печенье	30	3.20	96	2.10	1.50	2.10
ИТОГО					49,63				
Обед	закуска	43	Салат из соленых огурцов	60	0.50	96	1.55	5.08	9.40
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	10.20	101	4.90	6.66	10.81
	Гарнир	694	Картофельное пюре	100	9.17	183	4.08	6.40	27.26
	2 блюдо	286	Тфтели	200	17.26	223	11.78	12.91	14.9
	гор.напиток	868	Компот из свежих фруктов	200	3.18	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2.37	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.10	76	2.64	0.44	15.04
			Яблоко	146	14.6	48	1.5	0	10.2
					59,38				

Повар : Соф Соколова М.В.