

«Утверждаю»

Директор школы

А.Н.Силантьев

Меню на 19.09.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшенная	200	19.98	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7.85	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Апельсин	285	33.11	78	2.00	0.00	14.60
	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	13.16	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	14.83	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	437	Птица тушеная	90	21.73	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	417	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	1.57	94	0.04	0.00	24.76
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
					133,37				
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшенная	200	21.13	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.91	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Апельсин	285	34.06	78	2.00	0.00	14.60
	закуска	1121	Салат из свежих овощей	100	10.42	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	300	15.40	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	437	Птица тушеная	100	27.36	150	10.63	7.74	2.19
	Гарнир	417	Рис отварной	200	14.10	207	9.17	7.34	26.12
	напиток	868	Компот из сухофруктов	200	1.57	94	0.04	0.00	24.76
ИТОГО	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
					143,81				

Повар : \_\_\_\_\_ Соколова М.В.