

Директор школы _____
 Утверждаю
 А.Н.Силантьев

Меню на 28.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	20.30	306	8.8	7.62	50.5
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.78	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	20	3.29	96	2.10	1.50	2.10
Витаминизация			Йогурт	95	16.87	96	2.64	4.19	4.34
			Сок		38,00				
	закуска	1121	Салат из соленых огурцов	60	0.12	97	0.5	4.5	3.5
Обед	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	12.42	105	2.69	2.84	17.14
	Гарнир	124	Рис отварной	100	10.4	150	4.20	4.40	26.90
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	80	29	112	8.9	5.65	54
	гор.напиток	868	Компот из сухофруктов	200	3.02	94.2	0.04	0.00	24.76
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	гор.блюдо	679	Каша молочная пшеничная	200	113,00	306	8.8	7.62	50.5
Завтрак	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	10.78	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
			Зефир	50	10.09	60	6.20	5.00	33.10
	закуска	1121	Йогурт	95	16.87	96	2.64	4.19	4.34
Обед	1 блюдо	208	Салат из соленых огурцов	60	0.12	97	0.5	4.5	3.5
	Гарнир	124	Суп с макаронными изделиями	300	12.42	105	2.69	2.84	17.14
	2 блюдо	374	Рис отварной	200	8.02	150	4.20	4.40	26.90
	гор.напиток	868	Рыба тушеная	100	34.19	112	8.9	5.65	54
	хлеб черн.	тк №1	Компот из сухофруктов	200	4.12	94.2	0.04	0.00	24.76
ИТОГО	хлеб бел.	тк №1	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
					121,5				

Повар: Сол /М.В.Соколова