

«Утверждаю»

Директор школы Силинцев А.Н.Силантьев

Меню на 15.09.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	200	29.69	279	9.81	4.3	43.2
	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			Мандарин	125	23.40	78	2	0	14.6
	закуска	33	Салат из красной свеклы	100	0.86	94	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	250	17.07	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	417	Рис отварной	200	14.13	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	90	21.85	112	8.90	5.65	54.00
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.83	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.78	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.45	76	2.64	0.44	15.04
			Зефир	25	8.68	60	6.2	5	33.1
ИТОГО					133,37				
Завтрак	гор.блюдо	332.33	Макароны с сыром	200	33.43	279	9.81	4.3	43.2
	гор.напиток	959	Какао с молоком	200	7.85	145.2	3.52	3.72	25.49
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Йогурт	125	24.24	63	5,08	4,60	0,28
	закуска	33	Салат из красной свеклы	125	0.86	94	1.43	6.09	8.36
	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом	250	17.04	101	3.5	3.90	20.70
	гарнир	417	Рис отварной	200	14.13	207	9.17	7.34	26.12
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	25.33	112	8.90	5.65	54.00
	напиток	685	Чай с сахаром	200	2.83	81	0.20	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	3.36	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.41	76	2.64	0.44	15.04
			Зефир	25	8.97	60	6.2	5	33.1
ИТОГО					143,81				

Повар : Соколова М.В.