



Утверждаю
 А.Н.Силантьев
 Директор школы

Меню на 04.02.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	15.02	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.58	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2		тк	Батон	40	2.28	42	1.20	0.48	8.24
	сладкое		Сыр порционнно	10	20.00	72	5.30	5.50	0.00
	витаминизация		Конфеты	40	10.36	96	6.20	5.00	33.10
Обед 1-4	закуска	33	Хурма		38.00				
	1 блюдо	148	Салат из кукурузы	100	7.61	93.9	1.43	6.09	8.36
	2 блюдо	486	Суп с вермишелью	300	8.90	120	2.80	5.80	13.90
Обед 5-11	Гарнир	124	Рыба тушеная	80	22.11	150	13.87	7.85	6.53
	напиток	868	Рис отварной	200	13.34	166.99	4.20	4.40	26.90
	хлеб бел.	тк	Компот из сухофруктов	200	3.00	94.2	0.04	0.00	24.76
ИТОГО		Тк №	Хлеб пшеничный	60	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					113,00				
Завтрак 5-11	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	200	13.54	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.58	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Завтрак 2		тк	Батон	40	2.28	42	1.20	0.48	8.24
	сладкое		Сыр порционнно	10	20.00	72	5.30	5.50	0.00
	Обед 5-11	33	Яйцо	1	6.46	63	5.08	4.60	0.28
Обед 5-11	закуска	33	Конфеты	40	9.38	96	6.20	5.00	33.10
	1 блюдо	148	Салат из красной свеклы	100	0.53	93.9	1.43	6.09	8.36
	2 блюдо	486	Суп с вермишелью	300	8.37	120	2.80	5.80	13.90
Обед 5-11	Гарнир	124	Рыба тушеная	100	34.18	150	13.87	7.85	6.53
	напиток	868	Рис отварной	200	11.69	166.99	4.20	4.40	26.90
	хлеб бел.	тк	Компот из сухофруктов	200	4.10	94.2	0.04	0.00	24.76
ИТОГО		Тк №	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар: /М.В.Соколова