«Утверждаю»

Директор школы _____ А.А.Силантьев

Меню на 08.11.2022 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 679 | Каша молочная пшенная | 200 | 22.72 | 306 | 8.8 | 7.62 | 50.5 |
| | гор.напиток | 692 | Кофейный напиток | 200 | 9.19 | 145.2 | 3.52 | 3.72 | 25.49 |
| | хлеб | тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2.56 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | | | Йогурт | 95 | 14.35 | 63,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 |
| | | | Шоколад | 30 | 14.90 | 60 | 6.2 | 5 | 33.1 |
| Витаминизация | | | Мандарин | | 31,00 | | | | |
| Обед | закуска | 12 | Салат из кукурузы | 60 | 8.04 | 96 | 1.55 | 5.08 | 9.4 |
| | 1 блюдо | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 17.92 | 101 | 4.90 | 6.66 | 10.81 |
| | 2 блюдо | 286 | Тефтели | 100 | 20.93 | 223 | 11.78 | 12.91 | 14.90 |
| | гарнир | 297 | Каша гречневая | 200 | 14.73 | 239 | 4.5 | 6.75 | 38.4 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3.51 | 81 | 0.20 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.56 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | хлеб черн. | тк №1 | Хлеб ржаной | 40 | 1.93 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| ИТОГО | | | | | 133,34 | | | | |
| Завтрак | гор.блюдо | 679 | Каша молочная пшенная | 200 | 26.47 | 306 | 8.8 | 7.62 | 50.5 |
| | гор.напиток | 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9.19 | 145.2 | 3.52 | 3.72 | 25.49 |
| | хлеб | тк | Хлеб пшеничный | 60 | 3.84 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | | | Йогурт | 95 | 14.35 | 63,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 |
| | | | Шоколад | 30 | 14.59 | 60 | 6.2 | 5 | 33.1 |
| Обед | закуска | 12 | Салат из кукурузы | 60 | 6.03 | 96 | 1.55 | 5.08 | 9.4 |
| | 1 блюдо | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 17.92 | 101 | 4.90 | 6.66 | 10.81 |
| | 2 блюдо | 286 | Тефтели | 100 | 26.01 | 223 | 11.78 | 12.91 | 14.90 |
| | гарнир | 297 | Каша гречневая | 200 | 14.73 | 239 | 4.5 | 6.75 | 38.4 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3.51 | 81 | 0.20 | 0.00 | 14.60 |
| | хлеб бел. | тк №1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.84 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| | хлеб черн. | тк №1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.89 | 76 | 2.64 | 0.44 | 15.04 |
| ИТОГО | | | | | 143,37 | | | | |

Повар : _____ Соколова М.В.