

Утверждаю
А.Н.Силантьев

Директор школы _____

Меню на 06.04.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	32.59	268.0	22.2	2.7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.98	81	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	76	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	130	14.39	71	6.6	12.6
Обед	закуска	50	Салат из свежих огурцов	50	6.87	94	5.11	10.42
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	250	13.49	101	3.90	20.70
	2 блюдо	451	Котлета мясная	80	23.49	185	15.7	27.74
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	7.06	150	4.40	26.90
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.55	142	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	76	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.50	76	0.44	15.04
ИТОГО					113,00			
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	230	38.96	268.0	14.3	2.7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	240	3.98	81	0.00	14.60
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	0.44	15.04
Завтрак 2	фрукты		Шоколад	20	12.56	44	0	11.3
Обед	закуска	50	Салат из свежих огурцов	50	10.51	94	5.11	10.42
	1 блюдо	139	Суп картофельный с мясом кур	300	13.50	101	3.90	20.70
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100	23.49	185	15.7	27.74
	Гарнир	124	Гороховое пюре	200	7.06	150	4.40	26.90
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3.54	142	0.00	33.40
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	60	2.50	76	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	60	2.90	76	0.44	15.04
ИТОГО					121,50			

Повар: Сол /М.В.Соколова