

Утверждаю
А.Н.Силантьев



Директор школы

Меню на 25.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	22.82	363	20.50	11.00	2.80
	гор.напиток	685	Сок	200	20.65	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед			Яйцо	60	7.77	63	5.08	4.60	0.28
	закуска	1121	Огурец порционно	40	5.40	97	0.5	4.5	3.5
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	16.95	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	7.64	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	20.89	207	11.03	6.78	25.40
ИТОГО	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.08	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
					113,00				
	гор.блюдо	210	Каша овсянная молочная	200	20.48	363	20.50	11.00	2.80
Обед	гор.напиток	685	Сок	200	20.65	78	2	0	14.6
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
			Печенье	20	7.17	96	2.10	1.50	2.10
			Яйцо	60	7.77	63	5.08	4.60	0.28
	закуска	1121	Огурец порционно	20	3.47	97	0.5	4.5	3.5
ИТОГО	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	22.79	117	1.90	6.66	10.81
	гарнир	297	Каша гречневая	200	7.64	239	4.50	6.75	38.40
	2 блюдо	431	Печень тушеная	100	20.89	207	11.03	6.78	25.40
	напиток	648	Кисель из концентрата	200	4.08	116	1.36	0.00	29.02
	хлеб бел.	тк	Хлеб пшеничный	40	1.93	76	2.64	0.44	15.04
ИТОГО	хлеб черн.	Тк № 1	Хлеб ржаной	40	2.70	76	2.64	0.44	15.04
					121,50				

Повар: Сел /М.В.Соколова