



Согласовано
Директор школы №



МЕНЮ НА 20.4.2022г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак 12,60 (8,00+4,60)									
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3,93	1,42	3,96	0,79	19,53	128,56	9,99
2	Хлеб пшеничный	27,9	1,84	0,00	0,18	0,18	13,09	62,47	1,48
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,13
Итого за 'Завтрак 12,60 (8,00+4,60)'			5,85	1,42	4,17	1,00	37,57	210,24	12,60
Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)									
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	9,49
4/90	Плов из мяса кур (филе)	230	18,09	14,35	16,11	4,03	44,08	392,37	53,58
2	Хлеб пшеничный	52,1	3,44	0,00	0,34	0,34	24,43	116,65	2,76
27/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,69
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'			22,57	14,35	20,06	7,97	79,17	585,17	68,52
Первый прием пищи									
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	9,49
4/90	Плов из мяса кур (филе)	190	14,94	11,85	13,31	3,33	36,41	324,13	44,26
2	Хлеб пшеничный	30,6	2,02	0,00	0,20	0,20	14,35	68,51	1,62
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,13
Итого за 'Первый прием пищи'			17,96	11,85	17,11	7,12	61,30	467,48	56,50
Второй прием пищи									
20	Пирожное "Русский бисквит" ин/уп (30гр)	30	1,50	0,00	1,35	0,00	90,00	360,15	11,10
Итого за 'Второй прием пищи'			1,50	0,00	1,35	0,00	90,00	360,15	11,10
Завтрак с 12 и старше (64,60)									
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	70	1,07	0,00	4,17	4,17	6,52	64,88	11,07
4/90	Плов из мяса кур (филе)	220	17,30	13,72	15,41	3,85	42,16	375,31	51,25
2	Хлеб пшеничный	21,7	1,43	0,00	0,14	0,14	10,18	48,59	1,15
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,13
Итого за 'Завтрак с 12 и старше (64,60)'			19,88	13,72	19,75	8,19	63,81	508,00	64,60
Обед с 12 и старше (85,03)									
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	0,00	4,38	4,38	18,25	127,54	10,76
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	8,74
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	70	10,50	9,28	9,04	2,74	7,50	153,23	55,14
593	Соус томатный	30	0,33	0,02	1,26	0,02	2,02	20,66	3,24
2	Хлеб пшеничный	29,6	1,96	0,00	0,19	0,19	13,88	66,27	1,57
3	Хлеб ржаной	29,6	1,95	0,00	0,36	0,36	12,34	57,24	1,64
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	3,94
Итого за 'Обед с 12 и старше (85,03)'			27,03	9,29	17,01	9,47	106,76	664,87	85,03

