



Согласовано
Директор школы №

МЕНЮ НА 18.3.2022г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена реализации, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак 12,60 (8,00+4,60)									
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	120	5,16	1,42	3,90	0,48	23,41	149,38	9,87
2	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,00	0,24	0,24	16,88	80,60	1,66
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,07
Итого за 'Завтрак 12,60 (8,00+4,60)'			7,62	1,42	4,15	0,74	45,24	249,21	12,60
Завтрак с 7 до 11 лет (57,10)									
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	0,00	4,77	4,77	7,45	74,15	9,23
3/9	Жаркое из мяса кур	200	11,43	8,97	16,36	11,54	23,93	286,17	45,36
2	Хлеб пшеничный	31,3	2,07	0,00	0,21	0,21	14,68	70,08	1,44
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,07
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (57,10)'			14,80	8,97	21,35	16,53	51,01	449,62	57,10
Овз 67,60									
Первый прием пищи									
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	6,92
3/9	Жаркое из мяса кур	200	11,43	8,97	16,36	11,54	23,93	286,17	45,36
2	Хлеб пшеничный	34,3	2,27	0,00	0,23	0,23	16,09	76,80	1,53
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,07
Итого за 'Первый прием пищи'			14,69	8,97	20,18	15,36	50,56	437,80	54,88
Второй прием пищи									
	Вафли мягкие "Яшкино" ин/уп.	40	2,40	0,00	8,00	0,00	20,00	157,60	12,72
Итого за 'Второй прием пищи'			2,40	0,00	8,00	0,00	20,00	157,60	12,72
Завтрак с 12 и старше (64,60)									
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	90	1,37	0,00	5,37	5,37	8,39	83,42	10,31
3/9	Жаркое из мяса кур	200	13,50	11,36	17,98	11,50	22,43	303,08	51,46
2	Хлеб пшеничный	38,2	2,53	0,00	0,25	0,25	17,92	85,53	1,76
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,07
Итого за 'Завтрак с 12 и старше (64,60)'			17,48	11,36	23,61	17,14	53,68	491,25	64,60
Обед с 12 и старше (85,03)									
14	Икра кабачковая	60	1,07	0,00	4,70	0,18	5,41	65,58	7,25
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	14,33
493	Курица в соусе с томатом	90	15,56	14,79	16,92	0,03	4,11	230,50	43,51
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	0,03	3,17	0,71	36,38	196,20	7,55
2	Хлеб пшеничный	29,6	1,96	0,00	0,19	0,19	13,88	66,27	1,36
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	0,96
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	1,07
10,3	Мармелад с витаминами на натуральном соке ин/уп 30г	30	0,12	0,00	0,00	0,00	22,98	87,59	9,00
Итого за 'Обед с 12 и старше (85,03)'			27,60	14,82	28,27	4,05	105,32	772,53	85,03

