

Директор школы
СОГЛАСОВАНО: Рикунин С. Н.
Школа № 423

УТВЕРЖДАЮ:



МЕНЮ
" 16 " сентября 2021г.
12-18 лет

Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
	Всего	Всего	Всего	Всего	
	г	г	г	г	
4 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	20/5/15	1,20	4,30	22,00	132,00
Омлет с сыром	220	25,50	39,60	3,70	474,80
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:	620	27,39	44,51	49,84	715,87
Обед					
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,10
Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	250/20/1	8,34	3,56	19,25	142,24
Котлета "Здоровье"	120	18,00	14,64	9,60	243,60
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1	5,12	8,33	143,92	153,52
Напиток клюквенный	200	0,10	0,10	24,30	99,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с творогом	60	8,30	5,40	27,50	192,00
Итого за прием пищи:	982,00	42,96	32,52	241,07	916,56
Всего за день:		70,35	77,03	290,91	1632,43

Зав. производством: