

Директор школы
 СОГЛАСОВАНО: *Скритицкий В.Ю.*
 Школа № 423



МЕНЮ
 " 30 " октября 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 <i>аппетитом</i>	20/15	4,05	2,90	10,15	82,30
Омлет с сыром с маслом сливочным	230/5	26,53	41,22	3,83	494,50
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:	630	31,27	44,73	38,12	685,87
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
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	32,53	241,07	916,56
Всего за день:		74,23	77,26	279,19	1602,43

Зав. производством: *[Signature]*