

13 декабря 2022 г.

| Наименование блюд                                           | Выход                    | белки | жиры  | Углев. | ККАЛ |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|-------|--------|------|
| <b>Холодные закуски</b>                                     |                          |       |       |        |      |
| Салат «Мечта» (капуста белокоч. кукуруза, з/горошек         | 100                      | 20,8  | 15,24 | 6      | 170  |
| Салат из отварной свеклы с маслом растит                    | 100                      | 1,43  | 6,09  | 8,36   | 94   |
| <b>Вторые блюда</b>                                         |                          |       |       |        |      |
| Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка            | 70/5/5                   | 17,5  | 10,6  | 2,7    | 175  |
| Шашлычок из куриных грудок ( на шампуре) с соусом Переменка | 90/10                    | 22    | 30,1  | 1,70   | 365  |
| Гуляш из говядины                                           | 50/50                    | 15,2  | 17,7  | 2,84   | 231  |
| <b>Гарниры</b>                                              |                          |       |       |        |      |
| Макаронные изделия отварные                                 | 180                      | 6.77  | 5,4   | 43,13  | 248  |
| <b>Напитки</b>                                              |                          |       |       |        |      |
| Чай черный пакетированный с сахаом                          | 200/8                    |       |       | 8      | 32   |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный                         | 15/15                    | 1,89  | 0,3   | 14,13  | 68   |
| <b>ИТОГО</b>                                                | <b>Стоимость – 73,00</b> |       |       |        |      |

|                          |       |             |             |             |            |
|--------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Каша Геркулесовая вязкая | 150   | 4           | 5,8         | 20          | 148        |
| Чай с сахаром            | 200/8 | 0,0         | 0,0         | 7,99        | 32         |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 20    | 1           | 0,2         | 9           | 44         |
| <b>Итого:</b>            |       | <b>8,30</b> | <b>5,02</b> | <b>6,01</b> | <b>224</b> |

#### ЗАВТРАК

|                                                 |              |              |              |              |            |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Бутерброд с сыром (батон)                       | 30/20        | 7,51         | 6,19         | 15,42        | 149        |
| Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом | 150/5        | 5,91         | 5,56         | 25,05        | 181        |
| Чай с сахаром                                   | 200/8        | 0,02         | 0,01         | 7,99         | 32         |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>30,00</b> | <b>13,44</b> | <b>11,76</b> | <b>48,46</b> | <b>362</b> |

#### Горячий завтрак (старшие)

|                                                                  |              |             |              |             |            |
|------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| Борщ с капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/22/5     | 5,6         | 9,1          | 12,7        | 156        |
| Маффин Лимонный                                                  | 50           | 3,2         | 10,4         | 29,8        | 211        |
| Напиток из шиповника                                             | 200          | 0,01        |              | 10,2        | 41         |
| Хлеб ржано - пшеничный                                           | 15           | 0,75        | 0,15         | 6,8         | 33         |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>48,00</b> | <b>9,56</b> | <b>19,65</b> | <b>59,5</b> | <b>441</b> |

Директор школы



Э.М.Иванова