

МЕНЮ на 07.11.2022

Завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200	9,00	9,81	38,59	279,01
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125,10
Батон нарезной		70	5,25	2,03	35,98	183,40
Итого		500	16,57	14,80	106,89	627,51

Обед Младшие						
Рассольник домашний со сметаной		200/10	1,93	5,57	10,51	107,80
Котлеты "Нежные" из птицы		90	15,64	8,55	14,53	198,00
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150/3	4,65	3,76	20,91	132,80
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	85,34
Хлеб ржаной		45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,16	9,84	47,00
Итого		728	27,50	18,58	93,77	659,86
Всего	106,00	1228	44,07	33,38	200,66	1287,37

Горячий завтрак Младшие						
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты "Нежные" из птицы		90	15,64	8,55	14,53	198,00
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150/3	4,65	3,76	20,91	132,80
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	68,45	563	22,08	12,97	63,16	457,40

Горячий завтрак Старшим						
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты "Нежные" из птицы		100	17,36	9,51	16,15	220,00
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	78,00	625	25,99	18,52	78,38	588,00

Директор

шеф повар

С.А. Любуева МБОУ
«Гимназия №22»