

МЕНЮ на 10.10.2022

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	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рассольник домашний со сметаной		200/10	1,93	5,57	10,51	107,80
Сосиски отварные		100	10,80	8,84	16,40	201,12
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	22,66	18,87	95,64	662,98
Всего	106,00	1228	39,23	33,67	202,53	1290,49

Горячий завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сосиски отварные		100	10,8	8,84	16,40	201,12
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	573	17,24	13,26	65,03	460,52

Горячий завтрак Старшим	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сосиски отварные		100	10,8	8,84	16,40	201,12
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		180/5	5,54	9,63	24,69	208,00
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	19,45	19,29	78,65	582,72

Директор

шеф повар

Столовая МБОУ
«Гимназия №22»