

МЕНЮ на 19.10.2022

Завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты яблоки		100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/5	14,29	17,4	7,82	364,9
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	7,98	31,92
Батон нарезной		50	3,76	1,74	30,84	132
Итого		535	18,52	19,56	56,44	575,82

Обед Младшие

Суп лапша домашняя с картофелем		200	2,05	2,22	12,55	87,20
Плов с куриными грудками		50/150	19,58	13,54	41,38	363,62
Капуста квашеная (доп. гарнир)		50	0,92	1,61	3,60	32,60
Кисель		200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хлеб ржаной		45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого		725	28,39	18,25	110,27	766,94
Всего	106,00	1260	46,91	37,81	166,71	1342,76

Горячий завтрак Младшие

Плов из куриных грудок		50/150	9,58	13,54	41,38	363,62
Капуста квашеная (доп. гарнир)		50	0,92	1,61	3,60	32,60
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хлеб ржаной		40	4,46	0,81	26,73	133,65
Итого	68,45	520	17,31	16,22	96,47	640,87

Горячий завтрак Старшим

Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125,10
Плов из куриных грудок (50/200)		250	20,42	15,69	49,96	419,54
Капуста квашеная (доп. гарнир)		50	0,92	1,61	3,60	32,60
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	36,60
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00
Итого	78,00	580	27,26	20,74	108,56	724,84

Директор

Е.Е.Г.

шеф повар

А.А.

Столовая МБОУ
«Гимназия №22»