

МЕНЮ на 26.10.2022

Завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком		130/20	14,29	17,40	27,82	364,90
Чай мармеладом		185/15	0,00	0,00	25,20	96,07
Батон нарезной		50	3,76	1,74	30,84	132,00
Итого		535	18,45	19,54	93,66	639,97

Обед Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным		40	2,33	8,12	11,55	144,6
Суп картофельный с крупой пшено		200	1,57	2,17	9,7	68,6
Жаркое из птицы (куриных грудок)		50/150	14,33	11,73	19,77	396,00
Напиток из лимона		200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной		45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,16	9,84	47,00
Итого		720	22,65	22,74	76,1	778,49
Всего	106,00	1255	41,10	42,28	169,76	1418,46

Горячий завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром		50	6,27	7,03	14,83	155,00
Жаркое из птицы (куриных грудок)		50/150	14,33	11,73	19,77	396,00
Чай с мармеладом		185/15	0,00	0,00	25,20	96,07
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	68,45	500	24,20	19,24	82,48	757,67

Горячий завтрак Старшим	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным		40	2,33	8,12	15,55	144,60
Жаркое из птицы (куриных грудок)		50/200	15,91	15,21	26,30	484,33
Напиток из лимона (75С)		200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хлеб ржаной		30	1,97	0,36	11,92	59,28
Итого	78,00	550	22,63	23,95	75,99	792,58

Директор

шеф повар

Столовая МБОУ
«Гимназия №22»