

МЕНЮ на 08.11.2022

Завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным		40	2,33	8,12	11,55	144,60
Каша пшенная молочная с маслом сливочн		200	5,58	6,68	29,30	199,52
Чай с сахаром, с яблоками		200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной		60	4,50	1,74	30,84	157,20
Итого		500	12,52	16,60	80,66	538,00

Обед Младшие						
Салат из свежей капусты с морковью		60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом		200	4,39	4,22	13,23	118,60
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе		80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макароны отварные с маслом		150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Кисель		200	0,60	0,06	30,20	123,50
Хлеб ржаной		45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,16	9,84	47,00
Итого		768	27,83	26,14	120,46	793,78
Всего	106,00	1268	40,35	42,74	201,12	1331,78

Горячий завтрак Младшие						
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе		80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макароны отварные с маслом		150/5	5,71	4,27	31,95	189,00
Чай с сахаром, с яблоками		200	0,11	0,06	8,97	36,68
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	21,46	20,04	75,63	523,50

Горячий завтрак Старшим						
Салат из свежей капусты с морковью		100	1,31	3,25	0,09	60,40
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе		80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макароны отварные с маслом		180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоками		200	0,11	0,06	8,97	36,68
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	633	22,93	21,87	77,14	577,86

Директор

шеф повар

Столовая МБОУ
«Гимназия №22»