



МЕНЮ НА 20 СЕНТЯБРЯ 2023г



Школа	КГКОУ ШИ4			Отд./корп				День	3 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	413	Каша геркулесовая	200		127,86	2,26	2,67	22,45	
			Какао с молоком							
	гор.напиток	397	сгущенным	200		103,56	4,2	2,16	17,2	
	хлеб	111	Батон нарезной	40		20,56	2	1,16	20,56	
			7	Сыр	10		36	2,32	2,95	0
			703	Масло сливочное	10		66,1	0,08	7,25	0,13
			368	Яблоки	100		38	0,8	0,2	7,5
Обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100		67,3	0,76	5,09	5,38	
	1 блюдо	76	Рассольник ленинградский	250		218,6	9,2	11,7	17,92	
	2 блюдо	300	Рыба, запеченная в омлете	120		186,91	17,88	7,91	9,9	
	гарнир	318	Картофель отварной	150		142,35	2,86	3,32	26,01	
	сладкое	380	Кисель	200		105,2	0,1	0,04	26,14	
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	50		105,75	2,36	0,45	21,73	
				Хлеб ржаной						
	хлеб черн.	700	йодированный	40		16,93	0,03	0	6,44	