

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № ГБОУ ИТШ им. П.Р. Попова (601) платн Ильюшина д.8
Ф.И.О.

МЕНЮ
Платное
20 ноября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		
						Завтрак (учителя) 47,22 р.
5,84	12,8	33,05	270,76	110		Сырники из творога с соусом ягодным
					Сырники, Соус ягодный	
4,5	4,48	38,58	212,28	200		Кофейный напиток из цикория с молоком
					Напиток кофейный цикорий растворимый, Сахар-песок, Молоко	
4,52	4,18	0	55,7	20		Ветчина
					Ветчина детская	
4,5	1,74	30,84	157,2	60		Хлеб из муки пшеничной
					Хлеб пшеничный в нарезке	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		
						Обед 1-4 платное 146,50 р.
0,684	4,866	2,352	56,58	60		Салат из белокачанной капусты, помидоров и огурцов
					Помидоры, Морковь очищенная, Капуста белокачанная очищенная, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль	
7,4	2,8	7	82,8	200		Уха ростовская
					Уха Ростовская	
11,9	9	11,5	174,6	100		Шницель рубленый куриный
					Шницель рубленый куриный	
4,875	6,9	52,95	293,4	150		Рис отварной
					Рис отварной, Масло сливочное	
0,08	0,08	22,14	91,9	200		Напиток яблочный
					Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота	
1,5	0,58	10,28	52,4	20		Хлеб из муки пшеничной
					Хлеб пшеничный в нарезке	
1,12	0,22	9,88	46,4	20		Хлеб ржано-пшеничный
					Хлеб ржано-пшеничный в нарезке	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		
						Обед 5-11, 1 комплекс платное 174,40 р.
1,14	8,11	3,92	94,3	100		Салат из белокачанной капусты, помидоров и огурцов
					Помидоры, Морковь очищенная, Капуста белокачанная очищенная, Огурцы свежие, Масло растительное, Соль	
9,25	3,5	8,75	103,5	250		Уха ростовская
					Уха Ростовская	
11,9	9	11,5	174,6	100		Шницель рубленый куриный
					Шницель рубленый куриный	
5,85	8,28	63,54	352,08	180		Рис отварной
					Рис отварной, Масло сливочное	
0,08	0,08	22,14	91,9	200		Напиток яблочный
					Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота	
1,5	0,58	10,28	52,4	20		Хлеб из муки пшеничной
					Хлеб пшеничный в нарезке	
1,12	0,22	9,88	46,4	20		Хлеб ржано-пшеничный
					Хлеб ржано-пшеничный в нарезке	