

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 17 " 12 г.

2022 г.

1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	рогач тушеный с овощами	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	рис припущенный	150	3,6	7,1	37,4	218,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			16,9	15,5	72,7	502,7
Итого за Завтрак			1,5	4,2	7,2	73,6
Обед	мисо птицы припущенной					
	бтоматном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	282,5
	мисо птицы обваренной	150	5,6	4,7	35,9	208,4
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	8,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	79,8
			31,2	28,7	83,3	722,7
Итого за Обед						
Итого за день			48,0	44,2	150,0	1,225,4

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 18 " 12 г.

2022 г.

5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	рогач тушеный с овощами	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	рис припущенный	200	4,8	8,7	50,3	298,7
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			17,6	16,9	80,2	548,7
Итого за Завтрак			1,9	5,1	8,9	89,7
Обед	мисо птицы припущенной					
	бтоматном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	282,5
	мисо птицы обваренной	180/15	6,8	4,8	43,1	242,8
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	8,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	79,8
			32,6	29,8	92,2	772,8
Итого за Обед						
Итого за день			50,2	46,8	172,4	1321,5