

Директор школы

СОГЛАСОВАННО

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 0 " 12

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 284 184 430	пюре из вареной картошки 50/40		7,2	10,3	6,3	145,9
	кисель из вареной картошки 130/4		3,9	4,2	14,7	124,3
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,7	3,4	1,8	52,5
	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			14,4	20,2	33,7	414,5
Обед 64 106 436 685	салат из свеклы с маслом 60		0,8	4,9	4,8	66,5
	суп лапша домашняя 200		2,3	4,6	11,4	95,4
	картофельное пюре по домашнему 180		11,4	13,7	21,7	256,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,9	82,8
Итого за Обед			20,5	23,2	80,5	629,4
Итого за день			32,9	43,4	120,3	1034,8

Директор школы

СОГЛАСОВАННО

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 0 " 12

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 284 184 430	пюре из вареной картошки 50/40		7,2	10,3	6,3	145,9
	кисель из вареной картошки 180/5		5,4	3,4	24,3	167,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,7	3,4	1,8	52,5
	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			18,9	21,4	46,3	457,3
Обед 64 106 436	салат из свеклы с маслом 100		1,4	4,9	8,0	81,7
	суп лапша домашняя 250		2,9	5,7	14,2	119,3
	картофельное пюре по домашнему 180		11,4	13,7	21,7	256,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,9	82,8
Итого за Обед			21,7	24,3	86,6	659,6
Итого за день			40,5	45,7	132,9	1116,8