

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на "

18

2022 г.

1-4 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	8	0,0	6,6	0,1	59,8
	запеканка из творога	110/40	23,9	3,9	20,8	217,2
	тест. с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,5
	яблоко	125	0,4	0,4	10,8	51,7
Итого за Завтрак			27,8	11,0	64,8	486,8
Обед	Борщ с капустой	205	1,6	4,3	10,4	86,7
	котлеты мясные с соусом	60/30	9,1	11,0	6,9	162,8
	каша гречневая с маслом	150/5	4,5	5,2	20,4	145,9
	тест. с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			20,5	20,4	75,5	574,1
Итого за день			48,2	31,4	140,3	1060,9

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на "

18

2022 г.

5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	запеканка из творога	110/10	23,9	3,9	20,8	217,2
	тест. с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,5
	яблоко	125	0,4	0,4	10,8	51,7
Итого за Завтрак			27,8	12,6	64,8	501,8
Обед	Борщ с капустой	250/5	1,9	5,0	12,6	103,5
	котлеты мясные с соусом	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2
	каша гречневая с маслом	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1
	тест. с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			32	20,0	76,0	80,0
Итого за день						