

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 16. 03

2021 г.

1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	51 Бюфетный мюсли с соевым	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4
	32 маннико отварное	150/6	5,6	4,7	35,9	208,4
	85 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	1 хлеб	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			18,3	18,6	76,6	559,0
Обед	314 суп картофельный с овощами	200	1,4	4,9	9,6	87,7
	326 рыба тушеная с овощами	45/45	8,8	7,5	1,7	104,0
	685 рис припущенный	180	4,3	8,6	44,9	274,1
	1 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	1 хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	1 хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			19,8	21,0	94,0	644,3
Итого за день			38,1	39,6	170,6	1203,3

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 16. 03

2021 г.

5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	451 Бюфетный мюсли с соевым	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4
	332 маннико отварное	200/15	7,5	4,9	47,6	264,7
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	1 хлеб	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			18,4	18,8	83,8	592,5
Обед	85 суп картофельный с овощами	250	1,7	6,1	12,0	109,9
	374 рыба тушеная с овощами	50/50	9,9	8,3	2,0	118,9
	326 рис припущенный	180	4,3	8,5	44,9	274,1
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	1 хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	1 хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			21,2	23,0	98,7	675,3
Итого за день			40,5	41,8	180,2	1270,8