

Утверждаю

Директор школы

Кутушева Г.К.



МЕНЮ 20.01.2022

1-4 классы

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		15,0	21,5	38,2	393,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84,8	63,6	11	11	0	136,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,6	10,6	0	10	0	85,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,6	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,4	10,6	0,1	0	0,6	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,4
КРУПА РИСОВАЯ	54,4	53,9	3,6	0,5	36,3	161,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24,0	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ФРУКТЫ	150		0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
			19,3	22,3	98,0	659,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,3	22,3	98,0	659,8