

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 15 " 11

2021 г.

2021 г.						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	фрикадельки мясные с соусом	60/40	3,6	8,5	6,8	140,4
	картофельное пюре	200	4,5	5,5	30,4	139,1
	чай с сахаром и лимонадом	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб	40	2,7	0,0	18,6	94,4
Итого за Завтрак			18,2	18,1	18,8	510,5
Обед	салат из овощей заправка	60	1,3	3,0	6,8	60,0
	свекольник со сметаной	250/5	2,2	5,1	15,8	118,3
	тефтели рыбные с соусом	60/40	3,3	6,5	7,1	111,9
	каша гречневая с мясом	180/10	5,4	9,4	24,2	202,8
	кисель с фруктами	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,8	82,6
Итого за Обед			3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за день			22,2	24,0	98,7	783,7
			40,4	42,1	104,5	1294,2

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 15 " 11

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14 Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
192	фрикадельки мясные	50/40	7,7	8,2	6,1	129,2
520(3)	картофельное пюре	160	3,6	5,7	24,3	162,9
431	чай с сахаром и лимонадом	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб	40	2,7	0,0	18,6	94,4
			16,5	16,9	59,0	466,0
Итого за Завтрак						
	салат из капусты	60	1,3	3,0	6,8	60,0
39 Обед	свекольник со сметаной	200/5	1,8	4,3	12,7	97,0
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9
84	каша гречневая с мясом	150/10	4,5	9,2	20,4	182,2
11	кисель с фрукт	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб ржаной	35	2,8	0,0	16,8	82,6
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			20,9	23,0	91,8	741,8
Итого за день			37,4	39,9	150,8	1207,8