

Утверждаю

Директор школы

Жушова Г.К.



МЕНЮ 23.01.2022

1-4 классы

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		0,5	4,7	2,4	52,8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	125,8	62,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		2,6	3,2	16,6	103,0
КАРТОФЕЛЬ	151,8	106	2	0,4	15,7	73,4
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,6	0,6	0,8	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	19,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		14,0	56,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,55	3,4	4,3	0	53,0
			10,5	12,5	58,1	383,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,5	12,5	58,1	383,3