

Директор школы

СОГЛАСОВАНО

Аллабердин Ф

Меню на " 12 " 10

2021 г.

1-4 кл

| Прием пищи                         | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                                    |                              |             | Б                    | Ж    | У     |                                |
| Завтрак 2<br>189<br>1              | Омлет                        | 95          | 2,6                  | 2,3  | 4,2   | 52,1                           |
|                                    | каша манная с маслом         | 160/5       | 4,9                  | 5,9  | 24,8  | 171,3                          |
|                                    | чай с лимоном и сахаром      | 200         | 0,1                  | 0,0  | 10,0  | 42,0                           |
|                                    | хлеб пшеничный               | 50          | 3,3                  | 0,0  | 23,4  | 118,6                          |
|                                    |                              |             |                      |      |       |                                |
| Итого за Завтрак                   |                              |             | 10,9                 | 8,2  | 62,4  | 383,9                          |
| Обед<br>99<br>263<br>411<br>1<br>1 | Суп из свеклы с яблоками     | 60          | 0,7                  | 3,0  | 5,8   | 53,3                           |
|                                    | суп картофельный с кабачками | 200         | 4,6                  | 3,5  | 15,5  | 112,6                          |
|                                    | рагу овощное с мясом         | 160         | 12,6                 | 14,8 | 12,1  | 232,7                          |
|                                    | кисель с вишней              | 200         | 0,0                  | 0,0  | 12,0  | 128,0                          |
|                                    | хлеб пшеничный               | 25          | 2,0                  | 0,0  | 12,0  | 59,0                           |
|                                    | хлеб ржаной                  | 40          | 3,2                  | 0,0  | 16,0  | 80,0                           |
| Итого за Обед                      |                              |             | 23,1                 | 21,3 | 73,4  | 665,7                          |
| Итого за день                      |                              |             | 34,0                 | 29,6 | 135,7 | 1049,6                         |

Директор школы

СОГЛАСОВАНО

Аллабердин Ф

Меню на " 12 " 10

2021 г.

5-11 кл.

| Прием пищи                         | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                                    |                              |             | Б                    | Ж    | У     |                                |
| Завтрак 2<br>189<br>1              | Омлет                        | 95          | 2,6                  | 2,3  | 4,2   | 52,1                           |
|                                    | каша манная с маслом         | 200/5       | 6,1                  | 6,9  | 30,8  | 208,7                          |
|                                    | чай с лимоном и сахаром      | 200         | 0,1                  | 0,0  | 10,0  | 42,0                           |
|                                    | хлеб пшеничный               | 50          | 3,3                  | 0,0  | 23,4  | 118,6                          |
|                                    |                              |             |                      |      |       |                                |
| Итого за Завтрак                   |                              |             | 12,1                 | 9,2  | 68,4  | 421,3                          |
| Обед<br>99<br>263<br>411<br>1<br>1 | Суп из свеклы с яблоками     | 60          | 0,7                  | 3,0  | 5,8   | 53,3                           |
|                                    | суп картофельный с кабачками | 250         | 5,8                  | 4,4  | 19,4  | 140,9                          |
|                                    | рагу овощное с мясом         | 160         | 12,6                 | 14,8 | 12,1  | 232,7                          |
|                                    | кисель с вишней              | 200         | 0,0                  | 0,0  | 12,0  | 128,0                          |
|                                    | хлеб пшеничный               | 25          | 2,0                  | 0,0  | 12,0  | 59,0                           |
|                                    | хлеб ржаной                  | 40          | 3,2                  | 0,0  | 16,0  | 80,0                           |
| Итого за Обед                      |                              |             | 24,3                 | 22,2 | 77,2  | 693,9                          |
| Итого за день                      |                              |             | 36,4                 | 31,4 | 145,6 | 1115,2                         |