

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 20 " 10

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	мисо симвоное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	манарона с тертым сыром	200	10,9	17,2	40,0	360,0
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
	яблоко	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за Завтрак			14,7	25,8	82,0	634,4
Обед 135	суп из овощей кабачков	250/15	2,0	5,1	11,4	100,4
	мяс из курицы	200	16,0	19,4	39,5	397,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	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			23,3	24,6	88,8	676,1
Итого за день			37,9	50,4	170,7	1310,5

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 20 " 10

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	мисо симвоное	8	0,0	6,6	0,1	59,8
	манарона с тертым сыром	160	8,7	13,8	32,0	287,6
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
	яблоко	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за Завтрак			12,5	20,7	73,9	547,1
Обед 135	суп из овощей кабачков	250/15	2,0	5,1	11,4	100,4
	мяс из птицы	180	14,4	17,5	35,5	357,3
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	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			21,7	22,6	84,8	636,3
Итого за день			34,2	43,3	158,7	1183,4