

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 15 - 03

2022 г.

МБОУ СОШ
д. Восточное

1-4 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 2 189 1	пюре	95	2,6	2,3	4,2	52,1
	молоко мажар 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 99 263 411 1 1	салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,0	5,8	53,3
	суп картофельный с бобовыми	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

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 15 - 03

2022 г.

МБОУ СОШ
д. Восточное

5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 2 189 1	пюре	95	2,6	2,3	4,2	52,1
	молоко мажар 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 99 263 411 1 1	салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,0	5,8	53,3
	суп картофельный с бобовыми	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