

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 27 " 09

2021 г.

1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 80/62 326 685 1	рогач тушеный с овощами	50/50	9,9	8,3	20	115,9
	рис припущенный	150	3,6	7,1	37,4	228,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			16,9	15,5	72,7	502,7
Итого за Завтрак	или из свежей капусты 200/5		11,5	4,2	7,2	73,6
Обед 302 332 685	мясо птицы припущенное					
	в томатном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	макаронная отварная	150	5,6	4,7	35,9	208,4
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	79,8
Итого за Обед			31,2	28,7	83,3	722,7
Итого за день			48,0	44,2	156,0	1,225,4

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 27 " 09

2021 г.

5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 80/62 326 685 1	рогач тушеный с овощами	50/50	9,9	8,3	20	115,9
	рис припущенный	200	4,8	8,7	50,3	298,7
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			17,6	16,9	80,2	548,7
Итого за Завтрак	или из свежей капусты 200/5		1,9	5,1	8,9	89,7
Обед 302 332 685 1	мясо птицы припущенное					
	в томатном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	макаронная отварная	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	79,8
Итого за Обед			32,6	29,8	92,2	772,8
Итого за день			50,2	46,8	172,4	1321,5