

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 30 05 2022 г.

1-4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	332 макароны с тертым сыром	160	8,7	13,6	32,0	287,6
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	мёд пчелиный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
	йогурт	95	3,0	2,8	15,5	95,0
Итого за Завтрак			15,2	24,8	80,8	615,7
Обед	суп из овощей	200/5	1,6	4,3	9,2	82,5
	451 котлеты мясные с соусом	60/30	9,1	11,0	6,9	162,8
	181 каша перловая	150	4,5	5,2	31,7	190,9
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	мёд пчелиный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			20,5	20,4	85,7	614,8
Итого за день			35,7	45,2	166,5	1230,5

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 30 05 2022 г.

5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	332 макароны с тертым сыром	200	10,9	17,2	4,00	360,0
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	мёд пчелиный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
	йогурт	95	3,0	2,8	15,5	95,0
Итого за Завтрак			17,3	28,3	88,8	688,0
Обед	суп из овощей	250/5	2,0	5,1	11,4	100,4
	451 котлеты мясные с соусом	60/30	9,1	11,0	6,9	162,8
	181 каша перловая	180	5,3	4,6	37,8	214,1
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	мёд пчелиный	25	2,0	0,0	9,8	39,7
Итого за Обед			21,7	20,7	94,0	656,0
Итого за день			39,0	49,0	182,9	1344,0