

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 28 " 11

2022г.

Б-Н/м

14
292
520/3)
431

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	фрикадельки мясные с соусом	60/40	8,6	9,5	6,8	144,4
	картофельное пюре	200	4,5	5,5	30,4	189,1
	чай с сахаром и лимонадом	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб	40	2,7	0,0	18,6	94,4
Итого за Завтрак			18,2	18,1	65,8	540,5
Обед	салат из свеклы и капусты	60	1,3	3,0	6,8	60,0
	свекольник с мясом и грибами	250/15	2,2	5,1	15,8	118,3
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9
	салат зеленый с майонезом	180/10	5,4	9,4	24,2	202,8
	хлеб с маслом	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб ржаной	35	2,8	0,0	16,8	82,6
Итого за Обед			22,2	24,0	98,7	783,7
Итого за день			40,4	42,1	164,5	1294,2

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 28 " 11

2022г.

Б-Н/м

14
292
520/3)
431

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	фрикадельки мясные	60/40	7,7	8,2	6,1	129,2
	картофельное пюре	160	3,6	5,7	24,3	162,9
	чай с сахаром и лимонадом	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб	40	2,7	0,0	18,6	94,4
Итого за Завтрак			16,5	16,9	59,0	466,0
Обед	салат из свеклы и капусты	60	1,3	3,0	6,8	60,0
	свекольник с мясом и грибами	200/5	2,8	4,3	12,7	97,0
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9
	салат зеленый с майонезом	150/10	4,5	9,2	20,4	182,2
	хлеб с маслом	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб ржаной	35	2,8	0,0	16,8	82,6
Итого за Обед			20,9	23,0	91,8	741,8
Итого за день			37,4	39,9	150,8	1207,8