

Директор школы

СОГЛАСОВАНО

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 14 " 10 2021 г.

1-4 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	8	0,0	6,6	0,1	59,8
	237 закуска из творога	110/70	23,9	3,9	20,8	217,2
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,5
	яблоко	125	0,4	0,4	10,8	51,7
Итого за Завтрак			27,8	11,0	64,8	486,8
Обед 110	борщ с капустой	205	1,6	4,3	10,4	86,7
	451 котлет мясное с соусом	60/30	9,1	11,0	6,9	166,8
	184 каша гречневая с маслом	150/5	4,5	5,2	20,4	145,9
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	1,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			20,5	20,4	75,5	574,1
Итого за день			48,2	31,4	140,3	1060,9

Директор школы

СОГЛАСОВАНО

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 14 " 10 2021 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
	237 закуска из творога	110/10	23,9	3,9	20,8	217,2
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,5
	яблоко	125	0,4	0,4	10,8	51,7
Итого за Завтрак			27,8	12,6	64,8	501,8
Обед 110	борщ с капустой	250/5	1,9	5,0	12,6	103,5
	451 котлет мясное с соусом	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2
	184 каша гречневая с маслом	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	1,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			32	0,0	16,0	80,0
Итого за день						