

СОГЛАСОВАННО

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 9 " апреля 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	каша рисовая	180/5	4,5	6,6	28,6	192,2
	булочка Ромашка	60	4,4	9,0	35,8	230,6
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	39,7
	хлеб	30	2,0	0,0	14,0	71,0
	йогурт	95	2,7	2,4	4,4	54,8
Итого за Завтрак			13,7	18,0	92,7	588,3
Обед	салат из свеклы	60	0,9	5,0	4,9	67,3
	картофель отварной	200/5	1,6	4,2	7,8	75,8
	рыба тушеная в томате с овощами	150	3,0	3,0	24,5	137,5
	хлеб	100	12,5	4,8	3,2	98,7
	компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
	хлеб	25	2,0	0,0	12,6	59,0
Итого за Обед			22,0	12,0	81,8	565,7
Итого за день			35,7	30,0	174,5	1154,0