

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 12 " марта 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	саламат, здоровые	60	0,9	2,6	4,3	44,9
	плов из отварной говядины	190	14,9	17,4	38,7	371,3
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	39,7
	кисель	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак						
Обед	кисель	25	2,6	0,0	12,0	59,0
	саламат из свеклы	60	0,9	5,0	4,9	67,3
	суп лапша домашняя	200	2,3	4,6	11,5	95,6
	рыба тушеная с овощами	100	12,8	9,4	3,2	99,9
	картофель отварной	150	3,0	3,0	34,5	137,5
Итого за Обед	компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
			23	17,5	95,5	386,7
Итого за день			42,2	42	171,8	1161,2