

Директор школы

Меню на " 3 " 12 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 14 311 430	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	сир порционный	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	каша овсяная	150/15	4,7	6,4	26,0	180,6
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	2,7	0,0	18,6	94,4
	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			12,4	20,0	58,7	479,1
Обед 99 332 438	сир картофельный с бобовыми	200	4,6	3,5	15,5	112,6
	салат из овощей с соусом	60/30	9,0	9,7	6,9	150,5
	макарон отварные	150/10	6,7	8,7	36,0	244,7
	компот из яблок	200	0,0	0,0	16,0	67,0
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,8	82,6
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			25,3	21,9	107,2	737,4
Итого за день			37,7	41,9	165,9	1216,5

Директор школы

Меню на " 3 " 12 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 14 311 430	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	сир порционный	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	каша овсяная	200/15	6,2	7,2	34,3	226,9
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	2,7	0,0	18,6	94,4
	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			13,9	20,8	67,0	525,4
Обед 99 451 332 438	сир картофельный с бобовыми	250	5,8	4,4	19,4	140,9
	салат овощные соусом	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2
	макарон отварные	180/10	6,7	8,8	42,7	276,8
	компот из яблок	200	0,0	0,0	16,0	67,0
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,8	82,6
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			27,7	24,3	118,3	813,5
Итого за день			41,6	45,0	185,3	1338,9