

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 28 " 09

2021 г.

МБОУ СОШ
д. Восточное

1-4 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 2 189 1	яогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
	каша манная с маслом 160/5	160/5	4,9	5,9	24,8	171,3
	чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			10,9	8,2	62,4	383,9
Обед 99 263 411 1 1	салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,0	5,8	53,3
	суп картофельный с кабачком	200	4,6	3,5	15,5	112,6
	рагу овощная с мясом	160	12,6	14,8	12,1	232,7
	кисель с вишней	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			23,1	21,3	73,4	665,7
Итого за день			34,0	29,6	135,7	1049,6

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 28 " 09

2021 г.

5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 2 189 1	яогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
	каша манная с маслом 200/5	200/5	6,1	6,9	30,8	208,7
	чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			12,1	9,2	68,4	421,3
Обед 99 263 411 1 1	салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,0	5,8	53,3
	суп картофельный с кабачком	250	5,8	4,4	19,4	140,9
	рагу овощная с мясом	160	12,6	14,8	12,1	232,7
	кисель с вишней	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			24,3	22,2	77,2	693,9
Итого за день			36,4	31,4	145,6	1115,2