

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 20 " 09

2021 г.

5-14 км

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	принадлежности мясные соуса	60/40	8,6	9,5	6,8	149,4
	картофельное пюре	200	4,5	5,5	30,4	189,8
	чай с сахаром и лимонадом	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб	40	2,7	0,0	18,6	94,4
Итого за Завтрак			18,2	18,1	65,8	510,5
Обед	салат из свеклы капуста	60	1,3	3,0	6,8	60,0
	свекольник на мясном бульоне	250/15	2,2	5,1	15,8	118,3
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9
	лапша гречневая с маслом	180/10	5,4	9,4	24,2	202,8
	кисель с вишней	200	0,0	0,0	12,0	128,0
Итого за Обед			22,2	24,0	98,7	783,7
Итого за день			40,4	42,1	164,5	1294,2

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 20 " 09

2021 г.

5-14 км

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	принадлежности мясные	60/40	7,7	8,2	6,1	129,2
	картофельное пюре	160	3,6	5,7	24,3	162,9
	чай с сахаром и лимонадом	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб	40	2,7	0,0	18,6	94,4
Итого за Завтрак			16,5	16,9	59,0	466,0
Обед	салат из капусты	60	1,3	3,0	6,8	60,0
	свекольник на мясном бульоне	200/5	2,8	4,3	12,7	97,0
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9
	лапша гречневая с маслом	150/10	4,5	9,2	20,4	182,2
	кисель с вишней	200	0,0	0,0	12,0	128,0
Итого за Обед			20,9	23,0	91,8	741,8
Итого за день			37,4	39,9	150,8	1207,8