

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 6 " 10

2021 г.

5-14 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	сир	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	принадлежности мясные с соусом	60/40	8,6	9,5	6,8	144,4
	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	21,2	5,1	15,8	118,3
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9
	лапша гречневая с мясом	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	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,8	82,6
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
			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 " 6 " 10

2021 г.

5-14 кл

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		
			16,5	16,9	59,0	466,0		
Итого за Завтрак			саше из капусты	60	1,3	3,0	6,8	60,0
Обед	свекольник на мясном б	200/5	1,8	4,3	12,7	97,0		
	тефтели рыбные с соусом	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9		
	лапша гречневая с мясом	150/10	4,5	9,2	20,4	182,2		
	кисель с виш	200	0,0	0,0	12,0	128,0		
	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			20,9	23,0	91,8	741,8		
Итого за день			37,4	39,9	150,8	1207,8		