

Директор школы

СОГЛАСОВАНО

Аллабердин С

Меню на " 15 " 102

2021 г.

1-4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 685	мамо сливочное	8	0,0	6,6	0,1	59,8
	мясо из птицы	170	13,6	16,6	33,6	338,0
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	14,0	70,8
	яблоко	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за Завтрак			16,1	23,5	66,1	549,7
Обед 84 259 332 685	Кукурузная каша	200/5	1,5	4,2	7,2	73,5
	Гречка	45/45	13,9	16,9	5,1	225,9
	мясного отварного	150	5,6	4,7	35,9	208,4
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,0	19,2	94,4
Итого за Обед			27,5	25,8	98,2	721,9
Итого за день			43,6	49,3	159,3	1271,6

Директор школы

СОГЛАСОВАНО

Аллабердин С

Меню на " 15 " 103

2021 г.

5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 685	мамо сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	мясо из птицы	200	16,0	19,5	39,5	397,9
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	2,7	0,0	18,6	94,2
	яблоко	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за Завтрак			19,1	28,1	76,6	647,9
Обед 84 259 332 685	Кукурузная каша	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3
	Гречка	45/45	13,7	17,4	5,1	232,0
	мясного отварного	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,0	19,2	94,4
Итого за Обед			28,8	27,3	102,2	778,2
Итого за день			47,9	55,5	178,8	1426,1