

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 13 " 04

2022 г.

1-4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	332 макарон с тертым сыром	160	8,7	13,6	32,0	287,6
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
	йогурт	95	3,0	2,8	15,5	95,0
Итого за Завтрак			15,2	24,8	80,8	615,7
Обед	135 суп из овощей	200/5	1,6	4,3	9,2	82,5
	451 котлеты мясные с соусом	60/30	9,1	11,0	6,9	162,8
	181 каша перловая	150	4,5	5,2	31,7	190,9
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			20,5	20,4	85,7	614,8
Итого за день			35,7	45,2	166,5	1230,5

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 13 " 04

2022 г.

5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	332 макарон с тертым сыром	200	10,9	17,2	4,00	360,0
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
	йогурт	95	3,0	2,8	15,5	95,0
Итого за Завтрак			17,3	28,3	88,8	688,0
Обед	135 суп из овощей	250/5	2,0	5,1	11,4	100,4
	451 котлеты мясные с соусом	60/30	9,1	11,0	6,9	162,8
	181 каша перловая	180	5,3	4,6	37,8	214,1
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	9,8	39,7
Итого за Обед			21,7	20,7	94,0	656,0
Итого за день			39,0	49,0	182,9	1344,0