

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 2 " 09

2021 г.

1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	рыба тушеная с овощами	50/50	9,9	8,3	20	115,9
	рис припущенный	150	3,6	7,1	37,4	228,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			16,9	15,5	72,7	502,7
Итого за Завтрак			41,5	4,2	71,2	73,6
Обед	мясо птицы припущенное					
	в томатном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	макаронное блюдо	150	5,6	4,7	35,9	208,4
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	79,8
			31,2	28,7	83,3	722,7
Итого за Обед			48,0	44,2	156,0	1,225,4
Итого за день						

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 2 " 09

2021 г.

9-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	рыба тушеная с овощами	50/50	9,9	8,3	20	115,9
	рис припущенный	150	3,6	7,1	37,4	228,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
			17,6	16,9	80,2	548,7
Итого за Завтрак			1,9	5,1	8,9	89,7
Обед	мясо птицы припущенное					
	в томатном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	макаронное блюдо	150/15	6,8	4,8	43,1	242,8
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	79,8
			32,6	29,8	92,2	772,8
Итого за Обед			50,2	46,8	172,4	1321,5
Итого за день						