

1-4

Директор школы  СОГЛАСОВАННО:
Аллабердин Ф. А.

2022 г.

Меню на " 5 " 05

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 14	согр	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	138 шов из курицы	180	14,3	22,1	32,7	406,8
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,3	118,3
Итого за Завтрак						
Обед	84 курица с овощами капуста	200/5	20,1	25,1	70,8	602,2
	108/248 тефтели из мяса с соусом	50/40	1,5	4,2	7,2	73,6
	332 макароны отварные	150	8,6	9,4	6,1	143,1
	685 чай с сахаром	180	5,6	4,7	35,9	208,4
	хлеб пшеничный	25	0,1	0,0	8,9	35,8
	хлеб ржаной-пшеничный	40	2,0	0,0	12,1	59,5
Итого за Обед			3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за день			21,0	18,3	86,2	600,4
			41,1	43,4	157,0	1202,6

5-11

Директор школы  СОГЛАСОВАННО:
Аллабердин Ф. А.

2022 г.

Меню на " 5 " 05

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 14	согр	10	2,4	3,0	0,0	37,5
	шов из курицы	200	16,0	19,5	39,5	397,9
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,3	118,3
Итого за Завтрак			21,8	22,6	72,5	592,8
Обед	84 курица с овощами капуста	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3
	108/248 тефтели из мяса с соусом	60/40	8,0	13,2	10,4	192,6
	332 макароны отварные	180	6,8	4,8	43,1	242,8
	685 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,0	19,2	94,4
	хлеб ржаной-пшеничный	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			23,1	23,1	102,5	738,8
Итого за день			44,8	45,7	180,0	1331,6