

Директор школы

СОГЛАСОВАННО

Аллабердин Ф. А.

Меню на "26" "10"

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 2 189 1	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
	каша манная с маком	160/5	4,9	5,9	24,8	171,3
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			10,9	8,2	62,4	383,9
Обед 99 263 411 1 1	салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,0	5,8	53,3
	суп картофельный с кабачками	200	4,6	3,5	15,5	112,6
	рагу овощная с мясом	160	12,6	14,8	12,1	232,7
	рисовый с вишней	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			23,1	21,3	73,4	665,7
Итого за день			34,0	29,6	135,7	1049,6

Директор школы

СОГЛАСОВАННО

Аллабердин Ф. А.

Меню на "26" "10"

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 2 189 1	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
	каша манная с маком	200/5	6,1	6,9	30,8	208,7
	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	10,0	42,0
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			12,1	9,2	68,4	421,3
Обед 99 263 411 1 1	салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,0	5,8	53,3
	суп картофельный с кабачками	250	5,8	4,4	19,4	140,9
	рагу овощная с мясом	160	12,6	14,8	12,1	232,7
	рисовый с вишней	200	0,0	0,0	12,0	128,0
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,0	12,0	59,0
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			24,3	22,2	77,2	693,9
Итого за день			36,4	31,4	145,6	1115,2