

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 22 " 11.

2021 г.

1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 80/62 326 685 1	рогба тушеная с овощами	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	рис припущенный	150	3,6	7,1	37,4	218,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
Итого за Завтрак			16,9	15,5	72,7	502,7
Обед 302 332 685	мисо птицы припущенной	200/15	1,5	4,2	7,2	73,6
	в томатном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	макаронно-овощное	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
Итого за Обед			31,2	28,7	83,3	722,7
Итого за день			48,0	44,2	156,0	1,225,4

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 22 " 11.

2021 г.

5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 80/62 326 685 1	рогба тушеная с овощами	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	рис припущенный	200	4,8	8,7	60,3	298,7
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,5	119,0
Итого за Завтрак			17,6	16,9	80,2	548,7
Обед 302 332 685 1	мисо птицы припущенной	200/15	1,9	5,1	8,9	89,7
	в томатном соусе	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5
	макаронно-овощное	180/15	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
Итого за Обед			32,6	29,8	92,2	772,8
Итого за день			50,2	46,8	172,4	1321,5