

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 3 " 09

2021 г.



1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	бюгачи мясные с сыром	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4
	макаронно-овощное	130/16	5,6	4,7	35,9	208,4
	гай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак		2	18,3	18,6	76,6	559,0
Обед	суп картофельный с мясом	200	1,4	4,9	9,6	87,7
	рыба тушеная с овощами	45/45	8,8	7,5	1,7	104,0
	рис припущенный	180	4,3	8,6	44,9	274,1
	гай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	0,0	0,0	14,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			19,8	21,0	94,0	644,3
Итого за день			38,1	39,6	170,6	1203,3

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 3 " 09

2021 г.



5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	бюгачи мясные с сыром	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4
	макаронно-овощное	130/15	6,7	4,8	43,9	241,9
	гай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб	50	3,3	0,0	23,4	118,6
Итого за Завтрак			18,4	18,8	83,8	592,5
Обед	суп картофельный с мясом	250	1,7	6,1	14,0	109,9
	рыба тушеная с овощами	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9
	рис припущенный	180	4,3	8,5	44,9	274,1
	гай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	25	0,0	0,0	14,0	58,8
	хлеб ржаной	40	3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за Обед			21,2	23,0	98,7	675,3
Итого за день			40,5	41,8	180,2	1270,8