

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 8 " 10

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 284 184 430	пшеница изюбедина с сахаром 50/40		7,2	10,3	6,3	145,9
	каша гречневая с маслом 130/4		3,9	4,2	17,7	124,3
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,7	3,4	1,8	52,5
	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			17,4	20,2	39,7	414,5
Обед 64 106 436 685	салат из свеклы с маслом	60	0,8	4,9	4,8	66,5
	суп лапша домашняя	200	2,3	4,6	11,4	95,4
	карпач по домашнему	180	11,4	13,7	21,7	256,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,9	82,8
Итого за Обед			20,5	23,2	80,5	620,4
Итого за день			37,9	43,4	120,3	1034,8

СОГЛАСОВАННО:

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на " 8 " 10

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 284 184 430	пшеница изюбедина с сахаром 50/40		7,2	10,3	6,3	145,9
	каша гречневая с маслом 180/5		5,4	3,4	24,3	167,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	40	3,7	3,4	1,8	52,5
	йогурт	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			18,9	21,4	46,3	457,3
Обед 64 106 436	салат из свеклы с маслом	100	1,4	4,9	8,0	81,7
	суп лапша домашняя	250	2,9	5,7	14,2	119,3
	карпач по домашнему	180	11,4	13,7	21,7	256,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,0	16,9	82,8
Итого за Обед			21,7	24,3	86,6	659,6
Итого за день			40,5	45,7	132,9	1116,8