

СОГЛАСОВАННО

Директор школы

Аллабердин Ф. А.

Меню на "14 мая" 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	каша рисовая	180/5	4,5	6,6	28,6	192,2
	булочка дрожжевая	60	4,4	2,0	35,8	230,6
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	39,7
	хлеб	30	2,0	0,0	14,0	71,0
	йогурт	95	2,7	2,4	4,4	54,8
Итого за Завтрак			13,7	18,0	92,7	588,3
Обед	салат из свеклы	60	0,9	5,0	4,9	67,3
	картофель отварной	200/5	1,6	4,2	7,8	75,8
	картофель отварной	150	3,0	3,0	24,5	137,5
	рыба тушеная в томате с овощами	100	12,5	4,8	3,2	98,7
	компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4
	хлеб	25	2,0	0,0	12,0	59,0
Итого за Обед			22,0	17,0	81,8	565,7
Итого за день			35,7	35,0	174,5	1154,0