

Меню на " 14 " 03 2022г.

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 284 184 430	тефтели из говядины с соусом	50/40	7,2	10,3	6,3	146,9
	каша гречневая вареная с маслом	130/14	3,9	4,2	17,7	124,3
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	кисель минеральный	40	3,7	3,4	1,8	52,5
	бюфет	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 овощей с майонезом	60	0,8	4,9	4,8	64,5
	суп лапша домашняя	200	2,3	4,6	11,4	95,4
	картофельное пюре домашнее	180	11,4	13,7	21,7	256,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	кисель минеральный	35	2,8	0,0	16,9	82,8
Итого за Обед			3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за день			20,5	23,2	80,5	620,4
			37,9	43,4	120,3	1034,8

Меню на " 14 " 03 2022г.

Директор школы

СОГЛАСОВАННО:

Аллабердин Ф. А.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 284 184 430	тефтели из говядины с соусом	50/40	7,2	10,3	6,3	146,9
	каша гречневая вареная с маслом	180/15	5,4	3,4	24,3	167,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	кисель минеральный	40	3,7	3,4	1,8	52,5
	бюфет	95	2,6	2,3	4,2	52,1
Итого за Завтрак			18,9	21,4	46,3	457,3
Обед 64 106 436 430	салат из овощей с майонезом	100	1,4	4,9	8,0	81,7
	суп лапша домашняя	250	2,9	5,7	14,2	119,3
	картофельное пюре домашнее	180	11,4	13,7	21,7	256,1
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7
	кисель минеральный	35	2,8	0,0	16,9	82,8
Итого за Обед			3,2	0,0	16,0	80,0
Итого за день			21,7	24,3	86,6	659,6
			40,5	45,7	132,9	1116,8