

Меню:



Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-22.01.2024г завтрак						
190-2007	Пудинг манный с сгущ.молоком	130	4,2	6,3	45,8	257,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	102,8
	Итого за завтрак;	440	9,92	14,77	74,6	412,9
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-11-2020	Суп куриный с рисовой крупой	250	3,84	4,48	11,86	104,88
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,0
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	750	71,96	14,64	82,29	513,38
Вторник-23.01.2024г завтрак						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/20/20	8,8	10,9	40,2	303,5
	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за завтрак:	670	77,5	22,12	95,39	658,6
Обед;						
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	90	14,1	12,48	17,76	227,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	590	28,0	27,18	113,86	792,9
Среда-24.01.2024г. завтрак;						
192-2007	Биточки пшеничные с сгущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	171,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	102,8
	Итого за завтрак:	540	12,02	13,47	36,8	333,8
Обед;						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	7,1	6,0	91,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	318,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
	Итого за обед:	560	28,8	19,17	76,7	576,3
Четверг-25.01.2024г. завтрак;						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/10	7,2	11,0	46,2	312,2
2 - 2007	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак:	490	15,9	25,8	101,4	641,0
Обед;						
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-2с-2020	Суп свекольник	250/10	3,74	5,34	11,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,0
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	760	71,2	12,94	80,27	469,9
Пятница-26.01.2024г. завтрак;						
54-1о-2020	Омлет натуральный	210	16,8	25,8	4,2	316,1
2 - 2007	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
пром	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
	Итого за завтрак;	500	21,42	34,67	48,5	555,7
Обед;						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	4,6	1,4	10,3	88,0
54-9м-2020	Жаркое по домашнему с говядиной	250	20,7	15,7	20,5	304,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	750	67,8	21,82	89,69	664,7

Меню составил завхоз  /Вялова С.Б.