

Меню:



Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
<b>Понедельник-29.01.2024г завтрак</b>						
81-2007	Каша овсяная с маслом	200/20	6,0	11,2	45,0	305,0
	Хлеб с сгущ.молоком	50/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	<b>Итого за завтрак;</b>	<b>490</b>	<b>10,8</b>	<b>18,65</b>	<b>97,5</b>	<b>764,2</b>
<b>Обед</b>						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	4,6	1,4	10,3	111,9
54-2с-2020	Суп картофельный с клецками	250	4,62	3,22	12,96	179,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	105,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>9,82</b>	<b>8,72</b>	<b>66,26</b>	<b>501,7</b>
<b>Вторник-30.01.2024г завтрак</b>						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200/30	3,82	3,4	16,56	114,2
	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>68,44</b>	<b>8,69</b>	<b>74,15</b>	<b>408,2</b>
<b>Обед;</b>						
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	5,7	23,7	158,0
54-8г-2020	Бигус	150	3,6	4,9	15,8	121,8
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>16,7</b>	<b>17,4</b>	<b>90,8</b>	<b>571,8</b>
<b>Среда-31.01.2024г. завтрак;</b>						
192-2007	Биточки рисовые с сгущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	141,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	210	6,0	4,1	12,6	121,1
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>16,1</b>	<b>19,4</b>	<b>34,4</b>	<b>358,0</b>
<b>Обед;</b>						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	4,8	5,4	28,8	180,0
330-2007	Курица тушеная	90	13,3	17,1	3,4	221,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>27,32</b>	<b>29,47</b>	<b>74,6</b>	<b>655,8</b>
<b>Четверг-01.02.2024г. завтрак;</b>						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/20/20	8,8	10,9	40,2	303,5
	Хлеб с сгущ.молоком	50/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>13,6</b>	<b>18,35</b>	<b>79,4</b>	<b>734,6</b>
<b>Обед;</b>						
54-13з-2020	Салат овощной с зеленым горошком	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-2с-2020	Борщ со сметаной	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	105,8
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>71,86</b>	<b>15,5</b>	<b>81,81</b>	<b>504,8</b>
<b>Пятница-02.02.2024г. завтрак;</b>						
81-2007	Каша манная с маслом	200/10	11,3	6,1	33,5	260,0
	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,02	0,07	15	60,0
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>19,62</b>	<b>19,17</b>	<b>89,7</b>	<b>576,9</b>
<b>Обед;</b>						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-61г-2020	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-3м-2020	Голобцы ленивые	200	15,1	13,1	8,1	211,1
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>28,5</b>	<b>25,2</b>	<b>96,3</b>	<b>712,3</b>

Меню составил завхоз Вялова С.Б.