

Меню:



Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-05.02.2024г 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
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак;	500	25,5	40,6	46,1	616,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-2с-2020	Суп гороховый с сухариками	260	5,35	5,0	23,85	213,1
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
	Итого за обед:	760	73,47	15,16	94,28	621,6
Вторник-06.02.2024г завтрак						
54-16к-2020	Каша Дружба	210	5,1	10,9	25,6	216,6
	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	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	600	18,5	23,97	81,8	533,5
	Обед;					
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
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
	Итого за обед:	700	13,4	17,5	89,6	567,8
Среда-07.02.2024г. завтрак;						
192-2007	Биточки манные с сгущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	141,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	210	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	540	16,1	19,4	34,4	358,0
	Обед;					
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
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
	Итого за обед:	560	21,64	22,73	84,24	631,6
Четверг-08.02.2024г. завтрак;						
54-2к-2020	Каша кукурузная	250	7,2	11,0	46,2	312,2
	Хлеб с сгущ.молоком	50/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	210	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак:	530	12,0	18,45	98,7	771,4
	Обед;					
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-7с-2020	Суп куриный с макаронными изделиями	250	4,62	3,22	12,96	199,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	105,8
	Итого за обед:	600	7,4	10,02	63,56	503,2
Пятница-09.02.2024г. завтрак;						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200/30	3,82	3,4	16,56	114,2
	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,02	0,07	15	60,0
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за завтрак:	670	70,44	12,89	76,05	426,8
	Обед;					
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7,9	44,8	273,7
330-2007	Гуляш(Курица)	100	13,3	17,1	3,4	221
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:	600	29,0	31,9	98,3	782,7

Меню составил завхоз Вялова С.Б. /Вялова С.Б.