Меню:

Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
	Понедельник-20.05.2024г завтрак					
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/20	7,2	11,0	46,2	312,2
	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак;	***500***	***13,9***	***21,6***	***99,5***	***622,4***
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	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	105,0
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	***760***	***71,86***	***15,5***	***81,81***	***504,8***
	Вторник-21.05.2024г 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	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;					
54-13з-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
330-2007	Курица тушеная	100	13,3	17,1	3,4	221,0
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:	***650***	***26,4***	***29,6***	***78,4***	***671,0***
	Среда-22.05.2024г. завтрак;					
192-2007	Биточки манные 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***	***433,8***
	Обед;					
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-41г-2020	Гречневая каша рассыпчатая	200	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из отварной говядины	100	13,8	11,2	3,3	169,6
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:	***660***	***31,22***	***24,67***	***88,5***	***686,6***
	Четверг-23.05.2024г. завтрак;					
54-6к-2020	Каша пшенная	250	8,5	11.5	38,8	292,1
	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
	Итого за завтрак:	***520***	***13,3***	***18,95***	***91,3***	***769,2***
	Обед;					
54-13з-2020	Салат овощной	100	6,8	2,7	7,6	101,9
54-1с-2020	Щи по Уральски	250	4,92	1,6	11,5	128,75
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***	***74,32***	***9,1***	***81,59***	***514,45***
	Пятница-24.05.2024г. завтрак;					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200/10	5,1	2,1	45,1	329,0
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	15,0	60,0
	Итого за завтрак;	***500***	***9,72***	***10,97***	***89,4***	***568,6***
	Обед;					
54-13з-2020	Салат из капусты с зеленым горошком	100	4,6	1,4	9,8	86,0
54-61г-2020	Рис отварной рассыпчатый	200	3,6	5,2	38,1	213,2
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:	***640***	***23,5***	***23,18***	***109,36***	***725,4***

Меню составил завхоз _____ /Вялова С.Б.