

«Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина



Меню на 7 день

« 12 » *сентября* 20 *21* г.

Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша овсяная (№ 302)	200	8.2	12.4	31.0	178
2 Бутерброд с повидлом (№1)	25	3.54	6.6	9.52	161
3 Сок	200	0.1	0	16	96
4 Пряники	100	7	1.2	29	141
Итого		18.84 24.4%	20.2 25%	86.5 22%	576 25%
Обед					
1 Рассольник ленингр. с мясом кур.(№139)	250/25	11/2.8	4.5/1.9	52.1/0.2	135.38
2 Ленивые голубцы	250	6.5	12.75	16.5	312.5
3 Чай с сахаром (№685)	200	0.3	-	15.0	58
4 Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
5 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6 Печенье	100	3.6	8.5	12.4	241
Итого		26.75 35%	27.95 35%	115.5 34%	840 35%

Повар

М. Н. Соколова

Меню на 8 день

« 13 » *сентября* 20 *21* г.

Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность, ккал			
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша манная на молоке с сахаром, с маслом (№302)	200	3.8	4.2	30.4	212
2 Бутерброд с сыром (№ 3)	40	5.9	6.8	9.9	115.7
3 Какао с молоком (№693)	200	4.9	5.0	42.5	190
4 Яйцо вареное (№337)	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63
Итого		19.7 24%	20.6 25%	83.1 25%	580.7 25%
Обед					
1 Уха с пер.ой крупой (№)	250	2.6/4.0	4.3/0.4	14.3/0.5	116
2 Макароны отварные (№ 516) с соусом колбаса отварная	200 50 100	7.0 0.3 7.15	7.2 2.0 5.45	47 1.95 1.05	223 28 138
3 Д/гар.икра свекол.(№78)	100	2.4	8.6	7.0	132
4 Компот из с.ф.(№ 639)	200	0.6	-	31.4	124
5 Хлеб пшенич	25	1.5	0.15	10.5	50.82
6 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
Итого		26.6 35%	28.25 35%	123.5 36%	853 35%

повар