

«Утверждаю»

Директор школы

Н.И. Булыгина



## Меню на 3 день

« 13 » апреля 20 г.

Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Суп молочный с крупой рис (№ 161)	250	5.2	4.9	23.2	188
2 Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
3 Молоко кипяченое (№ 697)	200	5.9	6.8	9.9	123
4 Печенье	100	6.6	8.5	32.4	221
Итого		19.2	20.35	76	583
		24%	25%	23%	25.1%
Обед					
1 Уха с перловой крупой с рыбой(№181)	250/25	2.6 /4.0	5.3/0.4	24.3/0.5	116/21
2 Жаркое по домашнему (№ 436)	300	11.25	12.25	27	375
3 Кофейный напиток (№692)	200	3.2	3.6	22.0	136
4 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
5 Яблоко свеж. (№ 627)	150	0.4	0	11.29	50
Итого		24.6	28.3	105.61	848.82
		35%	36%	32%	36%

Повар С.И. М. Н. Соколова

## Меню на 4 день

« 14 » апреля 20 г.

Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша ячневая с маслом(№ 302)	250	6.56	4.36	45.12	246.8
2 Бутерброд с повидлом (№1)	25	3.54	8.6	9.52	161
3 Чай с молоком (№ 686)	200	2.8	2.2	20.27	55.3
4 Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63
5 Вафли	25	1.45	-	12.9	58
Итого		19.45	19.76	76	584.1
		25%	25%	23%	25%
Обед					
1 Суп гороховый с курицей( № 139)	250/25	4.2	5.6	17.3	167
2 Рис отварной (№ 511)	200	7.6	6.4	16.8	292
3 Рыба отварная ( № 369)	75	6.7	12	39	104.4
4 Д/гар. Икра морковная (№78)	100	2.6	3.6	7.0	64
5 Компот их с.ф	200	1.8	-	7.4	124
6 Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
7 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
Итого		25.5	27.9	106.8	844.22
		33%	35%	32%	35%