



«Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Бульгина

Меню на 5 день

« 21 » апреля 20 21 г.

Наименование блюда	Выход	Белки Жиры Углеводы			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша пшеничная с маслом (№297)	200	8.2	10.4	51	286
2 Какао с молоком (№693)	200	4.9	4.0	22.5	170
3 Бутерброд с сыром (№3)	40	5.9	5.8	9.9	125.7
Итого		19 24.6%	20.2 25%	83.4 25%	581.7 25%
Обед					
1 Щи из свежей капусты с мясом ( № 124)	250/25	2.0/2.8	3.3/1.9	37./6.2	83.38
2 Гречневая каша рассыпч. (№297) Гуляш из мяса говядины	200 100	6.6 8.1	10.4 5.4	14.8 0.5	325 91
3 Тушеная капуста (№ 534)	100	5.0	6.2	21.4	188
4 Чай с лимоном (№ 686)	200	0.24	0	15.69	61
5 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6 Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82
Итого		27.49 35%	27.5 34%	114.9 34%	841.2 35%

побор от Соловьева м.с.

Меню на 6 день

« 22 » апреля 20 21 г.

Наименование блюда	Выход	Белки Жиры Углеводы			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша пшеничная на молоке с маслом (97)	200	13.8	7.0	59.0	260
2 Бутерброд с маслом (№1)	30	1.14	6.6	11.52	181
3 Молоко кипяченое (№ 697)	200	3.9	6.8	9.9	143
Итого		18.84 24.4%	20.4 25%	80.4 24%	584 25%
Обед					
1 Суп гороховый куриный (№ 216)	250/25 10	3.2	5.6	23.3	167
2 Картофель тушеный с луком ( № 216)	200	2.2	8.6	26.8	229
3 Рыба жареная (№ 377)	75	17.5	14.31	22.15	155.95
4 Кофейный напиток (№ 692)	200	0.2	-	15.0	136
5 Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
6 Хлеб пшен	25	1.5	0.15	10.5	50.82
7 Апельсин (№ 627)	100	0.3	0	8.6	60
Итого		25.95 34%	28.81 36%	114.2 34%	840.8 35%