

«Утверждаю»

Директор школы

Н.И. Булыгина



Меню на 9 день

« 26 » августа 20 21 г.

Наименование блюда	Выход	Белки Жиры Углеводы			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша ячневая(№302)	250	7.56	7.36	41.12	276.8
2 Бутерброд с маслом(№)	47.5	6.5	9.6	9.3	154
3 Чай с молоком (№ 686)	200	2.8	2.2	20.27	55.3
4 Яблоко свежее(№627)	150	2.85	-	12.9	90
Итого		19.71 24%	19.16 24%	83.59 25%	576.1 25%
Обед					
1 Суп крестьянский с крупой с кур.	250/25	2.6 4.8	5.3 1.9	11.3 0.2	116.0 38
2 Рис отварной (№297) кур. отв. (№439)	250 75	4.8 7.01	8.1 6.5	29	192 105
3 Кисель(№648)	200	0.13	-	28.0	86
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 Огурцы свежие	50	0.8	2.6	-	32
7 Пряники	50	3.5	3.2	35	180
Итого		26.19 34%	27.9 35%	122.8 36%	841.8 35%

Повар С.И. М. Н. Соколова

Меню на 10 день

« 27 » августа 20 21 г.

Наименование блюда	Выход	Белки Жиры Углеводы			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
1 Каша пшен.с маслом (№ 297)	200	8.2	8.4	51	286
2 Бутерброд с сыром и маслом(№3)	47.5	6.5	9.6	9.3	154
3 Кофейный нап.с молоком (№ 692)	200	5.2	2.9	22.0	136
Итого		19.91 25%	20.9 26%	82.3 25%	576 25%
Обед					
1 Борщ с кап. и кар. с мясом курицы (110)	250/25	2.2	5.3	16.2	121.0
2 Гречка рассыпчатая	200	11.6	10.4	36.8	252
3 Котлеты жаренные п-ф	75	8.75	7.12	13.63	205.25
4 Д/гар. Капуста тушеная (№ 534)	5	2.5	4.6	10.5	24.2
5 Компот из свежих яблок	200	0.2	-	25.8	142
6 Хлеб пшен.	25	1.5	0.15	10.5	50.82
Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42
Итого		27.8 36%	27.72 35%	122.3 36%	837.27 35%