



«Утверждаю»

Директор школы

Н. И. Булыгина

Меню на 3 день

« 4 » апреля 20 21 г.

№	Наименование блюда	Выход	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 24%	20.35 25%	76 23%	583 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 35%	28.3 36%	105.61 32%	848.82 36%

Повар af М. Н. Соколова

Меню на 4 день

« 8 » апреля 20 21 г.

№	Наименование блюда	Выход	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	1штг	5.1	4.6	0.3	63
5	Вафли	25	1.45	-	12.9	58
	Итого		19.45 25%	19.76 25%	76 23%	584.1 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 33%	27.9 35%	106.8 32%	844.22 35%

повар af М. Н. Соколова