

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 5 » марта 2022

6 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	150/5	5,77	9,47	32,06	240	182
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./12	5,48	11,7	14,8	187,3	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:	-	17,13	29,33	109,69	778,72	-
Обед						
Винегрет	100	1,36	6,17	8,4	94,8	67
Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками на мясном бульоне	200/15	4,57	3,94	11,77	102	101
Жаркое по - домашнему	70/160	22,6	17,3	15,7	309	259
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	37,79	27,53	108,43	839,94	-
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	100/5	9,75	17,37	1,84	202,7	210
Чай без сахара со сгущенным молоком	100	11,07	12,3	7,3	184	235
Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Кисломолочный напиток	450	3,65	7,85	30,7	190,6	473
Итого:	-	40,62	39,6	98,55	906,65	
ИТОГО за 6 день (1-4 кл.)	-	83,35	94,94	310,61	2428,46	-

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 5 » марта 2022

6 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	200/5	7,63	12,52	42,4	317,4	182
Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,8	75	378
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./12	5,48	11,7	14,8	187,3	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
Фрукты свежие	160	1,44	0,57	20,73	97,12	368
Итого:		18,24	26,28	107,53	747,62	-
Обед						
Винегрет	100	1,36	6,17	8,4	94,8	67
Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками на мясном бульоне	250/15	4,96	4,49	14,69	120	101
Жаркое по-домашнему	80/180	25,5	19,6	17,7	350	259
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,85	70,8	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:		41,08	30,38	113,35	898,94	-
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	140/5	16,64	20,89	19,8	325	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	80	6,8	0,64	39,6	188,8	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Итого:		40,49	36,78	105,65	907,85	
ИТОГО за 6 день (5-12 кл.)		81,57	67,16	216,00	1806,79	-