

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 21 » февраля 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						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,4	45
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						
Омлет натуральный	100/5	9,75	17,37	1,84	202,7	210
Шницель рыбный	100	13,8	15,3	9,1	230	235
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Булочка "Веснушка"	50	3,65	7,85	30,7	190,6	473
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Итого:	-	34,2	41,4	114,09	950,2	-
Ужин						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	386
Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,9	220,1	1
Итого:	-	6,73	20,45	21,2	296,6	-
Ужин						
Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	40
Пудинг из говядины с овощами	200/5	20,06	24,3	23,76	396	165
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:	-	33,49	33,13	121,82	928,8	-
ИТОГО за 6 день (1-4 кл.)	-	129,34	151,84	475,23	3794,26	-

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 21 » февраля 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						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,4	45
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						
Омлет натуральный	100/5	9,75	17,37	1,84	202,7	210
Шницель рыбный	110	15,22	16,87	10,05	253	235
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Булочка "Веснушка"	50	3,65	7,85	30,7	190,6	473
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Итого:		32,58	42,65	95,24	878,8	-
ИТОГО за 6 день (5-12 кл.)		91,9	99,31	316,12	2525,36	-