

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 25 » декабря 2022

| 7 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюд | Выход граммы | бел. | жир. | угл. | ккал. | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны запеченные с яйцом | 150 | 7,24 | 12,2 | 23,1 | 231 | 206 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,6 | 119 | 382 |
| Бутерброд с маслом | 30./10 | 2,33 | 8,49 | 14,8 | 145,3 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,8 | |
| Фрукты свежие | 160 | 1,44 | 0,57 | 20,73 | 97,12 | 368 |
| Итого: | - | 17,37 | 25,04 | 91,03 | 663,22 | - |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,5 | 91,2 | 75 |
| Борщ с черносливом со сметаной | 200/6 | 1,81 | 4,87 | 14,4 | 108,9 | 61 |
| Тефтели мясные тушеные томатном соусе с овощами | 70/50 | 8,86 | 9,82 | 11,7 | 171 | 278 |
| Каша перловая с овощами | 100/3 | 2,84 | 2,5 | 19,6 | 112 | 166 |
| Зеленый горошек консервированный отварной | 100 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 | 196 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 34 | 141 | 346 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 0,99 | 36,9 | 185,4 | |
| Итого: | - | 27,32 | 21,91 | 158,94 | 958,18 | - |
| Полдник | | | | | | |
| Котлеты картофельные | 200/5 | 6,26 | 16,12 | 33,8 | 336 | 148 |
| Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 375 |
| Кондитерские изделия (конфета) | 30 | 1,2 | 7,89 | 17,76 | 87,3 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| Итого: | - | 11,66 | 24,51 | 76,39 | 544,1 | |
| Ужин | | | | | | |
| Кефир 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 386 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 35 | 2,1 | 1,63 | 26,25 | 128,3 | 392 |
| Итого: | - | 6,45 | 5,38 | 32,25 | 203,3 | - |
| Ужин | | | | | | |
| Вареники ленивые | 250/10 | 36,8 | 26,4 | 34,24 | 522 | 218 |
| Компот их сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 | 349 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 30/10./10 | 2,74 | 11,15 | 14,8 | 180,3 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,55 | 212,4 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,36 | 12,96 | 60,7 | 368 |
| Итого: | - | 47,94 | 38,72 | 138,55 | 1108,4 | - |
| ИТОГО за 7 день (1-4 кл.) | - | 110,74 | 115,56 | 497,16 | 3477,2 | - |

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 25 » сентября 2022

| 7 ДЕНЬ | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Наименование блюд | Выход граммы | бел. | жир. | угл. | ккал. | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны запеченные с яйцом | 200 | 9,65 | 16,3 | 30,8 | 308 | 206 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,6 | 119 | 382 |
| Бутерброд с маслом | 30./10 | 2,33 | 8,49 | 14,8 | 145,3 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,8 | |
| Фрукты свежие | 160 | 1,44 | 0,57 | 20,73 | 97,12 | 368 |
| Итого: | | 19,78 | 29,14 | 98,73 | 740,22 | - |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,1 | 20,5 | 91,2 | 75 |
| Борщ с черносливом со сметаной | 250/7 | 2,28 | 6,15 | 18,03 | 136,9 | 61 |
| Тефтели мясные тушеные в томатном соусе с овощами | 90/50 | 10,3 | 11,4 | 13,64 | 200 | 278 |
| Каша перловая с овощами | 100/3 | 2,84 | 2,5 | 19,6 | 112 | 166 |
| Зеленый горошек консервированный отварной | 100 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 | 196 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 34 | 141 | 346 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 0,99 | 36,9 | 185,4 | |
| Итого: | | 29,23 | 24,77 | 164,51 | 1015,18 | - |
| Полдник | | | | | | |
| Котлеты картофельные | 200/5 | 6,26 | 16,12 | 33,8 | 336 | 148 |
| Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 375 |
| Кондитерские изделия (конфета) | 30 | 1,2 | 7,89 | 17,76 | 87,3 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| Итого: | | 11,66 | 24,51 | 76,39 | 544,1 | - |
| ИТОГО за 7 день (5-12 кл.) | | 60,67 | 78,42 | 339,63 | 2299,5 | - |