

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 31 » сентября 2022



1 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150/5	4,95	6,3	26,53	182,3	84
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,9	56	376
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:	-	11,06	15,62	90,76	551,52	-
Обед						
Салат из моркови с курагой	80	1,16	0,08	11,47	5,13	63
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,44	3,82	15,03	119	108
Мясо тушеное с овощами	80/150	21,71	16,55	15,02	296	274
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	37,05	21,84	123,37	808,87	-
Полдник						
Салат из соленых огурцов с луком	80	0,68	4,08	2,08	47,8	21
Пюре из овощей	200	4,77	5,87	22,08	160,2	330
Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	1,36	0	29,02	116,19	474
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,83	2,4	18,6	104,1	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Итого:	-	18,2	14,7	119,38	682,39	-
Ужин						
Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	386
Бутерброд с маслом с сыром	30/15/10	4,98	15,27	14,9	217,7	3
Итого:	-	9,33	19,02	20,9	292,7	-
Ужин						
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,4	45
Биточки мясные	100	16,5	24,2	14,3	344	268
Макаронные изделия отварные	200/5	7,45	7,9	41,6	267	203
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	382
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,55	212,4	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	123,6	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:	-	41,13	42,44	164,62	1214,1	-
ИТОГО за 1 день (1-4 кл.)	-	116,77	113,62	519,03	3549,58	-

