

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 4 » марта 2022

5 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	200	3,99	5,21	18,84	145,2	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
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:	-	13,2	17,19	85,07	559,02	-
Обед						
Свекла отварная порционно	80	0,99	0,07	9,29	41,8	62
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/6	1,83	4,99	13,48	106,3	96
Мясо птицы, тушеное в соусе с овощами	210	18,28	16,18	18,06	291,2	292
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	133,0	349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,75	118	
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Итого:	-	31,84	22,63	122,68	828,04	-
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 2,5%	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 5 день (1-4 кл.)	-	129,34	151,84	475,23	3794,26	-

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 4 » марта 2022

5 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	250	4,99	6,51	23,5	181,5	120
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
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:		14,2	18,49	89,73	595,32	-
Обед						
Свекла отварная порционно	100	1,24	0,096	11,6	52,3	
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/7	2,28	6,16	16,84	132	96
Мясо птицы, тушенная в соусе с овощами	240	20,9	18,5	20,6	333	292
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:		35,16	26,146	130,89	906,04	-
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 5 день (5-12 кл.)		67,74	68,796	226,13	1784,84	-