

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 9 » марта 2022

8 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	150/5	5,72	8,92	1,09	248	182
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,9	113	380
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	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:	-	18,08	23,62	72,32	719,72	-
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	37
Суп картофельный с клецками с мясом говядины	200/15	7,1	4,24	15,1	137,9	108
Рыба "Аппетитная"	250	19,4	16,7	13,3	236	321
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:	-	38,6	27,53	118,82	849,24	-
Полдник						
Плов с сухофруктами	200	5,52	13,6	57,6	378	195
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Слойка с повидлом	50	0,75	6,1	12,5	108,5	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,7	141,6	
Итого:	-	11,51	20,46	120,56	716,1	-
Ужин						
Ряженка 2,5%	180	4,35	3,75	6,3	76,5	386
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,49	14,8	145,3	1
Кондитерское изделие (вафли)	20	0,75	6,1	12,5	108,5	
Итого:	-	6,68	12,24	21,1	221,8	-
Ужин						
Маринад овощной	80	1,2	7,2	9,2	106,4	613
Бефстроганов	80/80	24,3	36,9	8,19	249	250
Картофель отварной	200/5	3,8	5,7	30,7	190	310
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,5	342
Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	36,9	185,4	
Фрукты свежие	100	0,9	0,36	12,96	60,7	368
Итого:		36,34	44,206	128,25	851,9	
ИТОГО за 8 день (1-4 кл.)		111,21	128,056	461,05	3358,76	



МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 9 » марта 2022

8 ДЕНЬ						
Наименование блюд	Выход граммы	бел.	жир.	угл.	ккал.	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшенная	200/5	7,51	11,72	1,43	325	182
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,9	113	380
Бутерброд с маслом с сыром	30/10./13	5,7	11,9	14,8	190,8	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:		19,87	26,42	72,66	796,72	-
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	37
Суп картофельный с клецками с мясом говядины	250/20	9,23	5,35	18,89	174,2	108
Рыба "Аппетитная"	250	19,4	16,7	13,3	236	321
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:		40,73	28,64	122,61	885,54	-
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Слойка с повидлом	50	1,5	12,2	25	217	
Итого:		2,18	12,48	45,76	305	-
ИТОГО за 8 день (5-12 кл.)		62,78	67,54	241,03	1987,26	-