

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

« 21 » сентября 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						
Салат из моркови с сахаром	80	0,99	0,07	9,29	41,8	62
Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне (говядина)	200/6	1,83	4,99	13,48	106,3	96
Мясо говядина тушеная в соусе с овощами	210	18,28	16,18	18,06	291,2	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:	-	31,84	22,63	122,68	828,04	-
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	160/5	19,01	23,87	22,6	371	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50.	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,6	188,8	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	
Итого:	-	31,07	28,84	102,3	788,4	-
Ужин						
Кисломолочный напиток	900	26,1	22,5	36,9	454,5	386
Итого:	-	26,1	22,5	36,9	454,5	-
ИТОГО за 5 день (1-4 кл.)	-		91,16	346,95	2629,96	-

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-12 КЛАССОВ

« 2 » сентября 2021

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						
Салат из моркови с сахаром	100	1,24	0,096	11,6	52,3	62
Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне (говядина)	250/7	2,28	6,16	16,84	132	96
Мясо говядина тушеная 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						
Запеканка картофельная с мясом	140/5	16,64	20,89	19,8	325	284
Чай без сахара со сгущенным молоком	200/50	4	4	27,8	166,8	378
Хлеб пшеничный	80	6,8	0,64	39,6	188,8	
Кисломолочный напиток	450	13,05	11,25	18,45	227,25	386
Итого:		40,49	36,78	105,65	907,85	-
ИТОГО за 5 день (5-12 кл.)		89,85	81,416	326,27	2409,21	-