

Ежедневное меню основного питания

3.12.22.

/4 день/

Директор школы
И.М. Евдокимов



Наименование блюда	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ден. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	—
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	—
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	—
Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	—
Итого:			7,93	6,32	34,52	410,58	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	—
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	2-41
Рыба, припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	25-53
Макаронь отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-11
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>макароны</i>							28-50
Итого:			29,09	22,09	136,24	859,92	
Всего:			30,4	27,25	148,35	1270,5	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	—
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	—
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	—
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	—
Итого:			13,55	17,87	57,72	446,41	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	—
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	—
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	25-14
Макаронь отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-58
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-30
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	—
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	17-50
<i>сок</i>							
Итого:			42,35	30,2	173,72	1141,08	
Всего:			42,35	30,2	173,72	1141,08	
							Повар <i>Ж</i> А.Г. Минуллова