

Утверждаю
Директор: Е. В. Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 31 марта

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	блюда	блюда					
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			6,48	8,84	51,9	285,1	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	27
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	22
	Плов с мясом курицы	200	20,3	17,0	35,69	377,0	23
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			28,36	29,03	143,39	954,47	
			28,36	29,23	143,39	886,25	
			30,56	29,43	161,79	984,25	
			31,06	28,83	139,99	872,77	

Утверждаю
Директор: Е. В. Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 31 марта

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			6,48	8,84	51,9	285,1	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	27
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	22
	Плов с мясом курицы	200	20,3	17,0	35,69	377,0	23
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед			26,38	27,49	108,79	722,05	