

Утверждаю
Директор: Е. В. Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 21.03.2025г

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	блюда	блюда					
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	8,0	6,83	38,63	248,0	11
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	28
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	17
итого за завтрак			14,64	18,12	83,69	554,5	
обед	Суп с крупой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	15
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	32
	Рыба отварная	60	13,4	0,6	0,0	59,0	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	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			28,29	16,56	104,79	652,08	
			28,29	16,76	105,49	649,08	
			30,49	16,96	123,19	750,08	
			29,29	16,36	101,39	638,61	

Утверждаю
Директор: Е.В.Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 21.03.2025г
Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	блюда	блюда					
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	8,0	6,83	38,63	248,0	11
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	28
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	17
итого за завтрак			14,64	18,12	83,69	554,5	
обед	Суп с крупой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	15
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	32
	Рыба отварная	60	13,4	0,6	0,0	59,0	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед			26,13	15,02	70,19	487,88	