

Утверждаю
Директор: Е.В.Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 18.03.2025г

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименовани е	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Недел я 1 День 2							
завтра к	Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	10
	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 завтра к			7,13	6,15	47,84	246,4	
обед	Щи на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	25
	Гречка отварная	200	0,76	124,32	1,24	1162,76	38
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед			23,85	148,49	39,13	1614,51	

Утверждаю
Директор:

Е.В.Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 18.03.2025г

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	блюда	блюда					
Неделя 1 День 2							
завтрак	Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	10
	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			7,13	6,15	47,84	246,4	
обед	Щи на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	25
	Гречка отварная	200	0,76	124,32	1,24	1162,76	38
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	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			25,83	150,03	73,73	1778,71	
			25,83	150,23	74,43	1775,71	
			28,03	150,43	92,13	1876,71	
			26,83	149,83	70,33	1765,23	