

Меню на 14.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: первая, 1 день примерного меню

1-4 класс завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	8,2	17,7	10	232,2
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,1	9,6	40,1	290,8
54-21гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за завтрак:		500	26	31,2	72,6	674,6

1-4 класс обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,9	265,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13,7	10,5	60	389,5
54-22хн	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	21	83,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	34,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,87	0	71,7
Итого за обед:		910	43,5	40	123,3	1027,3

5-11 класс завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-1г	Макаронные отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6
Итого за завтрак:		440	10,28	6,95	68,03	375,6