

Директор школы:



Меню на 29.01.2025

Начальные классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,18524	0,1494	7,221	36,1548
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого за завтрак		560	20,515	19,099	86,851	604,985

PB

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого за завтрак		550	22,399	20,383	91,908	642,061

MMC

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого за завтрак		650	22,799	20,783	101,708	689,061

СВО

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого за завтрак		570	21,305	19,199	91,665	629,088
обед						
39	Свекла отварная-60	60	1,245	0,090	7,260	34,650
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,375	4,375	17,088	119,650
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050
Итого за обед		760	30,777	26,945	91,128	738,590
Итого за день			52,082	46,144	182,79	1367,678

Повар _____ Гилязова Л.Л.