

Меню:

Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Вторник-05.11.2024г						
Смена 1						
54-12м-2020	Плов из мяса курицы	200	8,9	18,0	36,5	340,9
54-11з-2020	Салат овощной	100	0,52	5,36	4,67	66,3
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого	530	15,82	29,66	65,27	586,2
Смена 2						
54-11з-2020	Салат овощной	100	0,52	5,36	4,67	66,3
54-12м-2020	Плов из мяса курицы	200	8,9	18,0	36,5	340,9
54-2с-2020	Суп свекольник	200	1,74	5,34	10,38	121,3
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Чай с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
	Итого	740	13,48	29,07	78,05	646,4
Среда-06.11.2024г.						
Смена 1						
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	6,8	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	90	14,1	12,48	17,76	227,2
54-7х2020	Компот	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Итого	500	17,8	20,68	52,76	652,0
Смена 2						
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	6,8	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	100	14,1	12,48	17,76	227,2
54-10ш-2020	Соус основной красный	25	1,50	0,50	2,10	24,0
54-7х2020	Компот	200	0,6	0,0	2,7	93,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10з-2020	Салат из свежей капусты	100	4,6	1,4	1,3	88,0
	Итого за обед:	675	29,9	22,58	80,16	764,0
Четверг-07.11.2024г						
Смена 1						
54-19к-2020	Суп молочный с вермишелью	200	5,3	5,5	18,4	144,4
	Хлеб с сгущ молоком	50/10	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	12,8	15,3	6,5	214,5
	Итого	500	22,9	28,25	64,1	790,0
Смена 2						
54-11с-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	0,52	5,36	3,94	106,13
54-9м-2020	Жаркое по домашнему с говядиной	250	20,7	15,7	20,5	304,7
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
426-2007	Булочка с повидлом	100	5,0	11,3	17,8	313,0
	Итого	700	28,52	32,66	75,74	871,73
Пятница-08.11.2024г.						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,8	5,4	28,8	180,0
	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
	Итого	500	31,1	12,1	62,3	565,5
Смена 2						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты	100	4,6	1,4	10,3	88,0
54-41г-2020	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Фрукт	100	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	700	102,8	11,4	92,29	760,8

Меню составил завхоз  /Вялова С.Б.