

Меню:

Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-27.01.2025г						
Смена 1						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,1	2,1	45,1	329,0
2 - 2007	Хлеб с маслом	30/10	4,6	8,8	29,3	179,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
190-2007	Пудинг манный с сгущ.молоком	100	4,2	6,3	15,8	257,0
	Итого	540	18,0	23,2	102,8	886,7
Смена 2						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-1с-2020	Щи по Уральски	250	4,92	1,6	11,5	128,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,8
190-2007	Пудинг манный с сгущ.молоком	100	4,2	6,3	15,8	257,0
	Итого	700	15,24	17,44	82,54	721,25
Вторник-28.01.2025г						
Смена 1						
54-61г-2020	Рис отварной рассыпчатый	200	3,6	5,2	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Итого	540	31,42	8,17	70,7	584,4
Смена 2						
54-10з-2020	Салат овощной с кукурузой	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-1г-2020	Рис отварной рассыпчатый	150	4,8	5,4	28,8	180,0
	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого	700	46,92	19,57	81,6	736,1
Среда-29.1012025г.						
Смена 1						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	70	1,6	0,8	1,4	19,0
54-9м-2020	Жаркое по домашнему с говядиной	250	20,7	15,7	20,5	304,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,8
	Итого	550	24,6	16,88	59,7	487,4
Смена 2						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	1,6	0,8	1,4	19,0
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	0,08	26,3	105,8
426-2007	Булочка с повидлом	100	5,0	11,3	17,8	313,0
	Итого	700	29,6	28,18	77,5	800,4
Четверг-30.01.2025г.						
Смена 1						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200	7,2	11,0	46,2	312,2
2 - 2007	Хлеб с маслом	30/10	4,6	8,8	29,3	179,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	121,1
пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого	540	21,6	34,2	115,2	708,8
Смена 2						
54-13з-2020	Салат овощной	100	6,8	2,7	7,6	101,9
54-1с-2020	Борщ со сметаной	250	4,92	1,6	11,5	228,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,8
пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого	700	18,02	16,88	80,2	638,15
Пятница-31.01.2025г.						
Смена 1						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	5,7	23,7	158,0
54-4м-2020	Котлета мясная	100	14,1	12,48	17,76	227,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,02	0,07	15,0	60,0
	Итого	550	19,82	22,35	77,46	551,0
Смена 2						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0

54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	162,2
54-4м-2020	Котлета мясная	100	14,1	12,48	17,76	227,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Калач сметанный	100	1,0	15,0	13,0	195,0
	<i>Итого</i>	<i>700</i>	<i>33,1</i>	<i>40,88</i>	<i>123,66</i>	<i>872,4</i>

Меню составил завхоз Зяц /Вялова С.Б.