



Меню

на 18 января 2021 года

1-4 классы 53,41

ПОНЕДЕЛЬНИК
Торжественное бесплатное питание младшие
Плоды свежие (яблоки)
Салат из белокачанной капусты
Фрикадельки мясные (п/ф) в соусе томатном
Рис отварной с маслом
Компот из замороженной черной смородины
Хлеб сельский
Хлеб пшеничный 1 сорт

Итого:

выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
120	0,48	0,48	11,79	59
60	0,93	3,05	5,83	54
50/40	13,99	13,1	7,56	179
150	3,83	5,43	40,01	224
200	0,25	0,1	25,8	107
20	1	0,2	9	44
30	2,28	0,24	14,76	71
53,41	22,79	22,60	120,15	543

платное питание 32,00

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-в.	Ккал
Обед					
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,82	5,20	8,94	90,67
Котлеты Здровые из куриных грудок	80	14,36	17,32	5,80	231,58
Макаронные изделия отварные с м/р	180	5,6	5,07	36,91	211,79
Чай с лимоном	200/15/8	0,06	0,01	16,18	62,23
Хлеб белый	32	2,43	0,26	16,74	76,20
Итого:		24,2706	27,66	61,58	671

бесплатное питание 8,00

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-в.	Ккал
Завтрак					
Макаронные отварные с маслом	150	5,26	4,17	33,54	193,04
Чай с сахаром	200/15			14,97	59,86
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:		6,78	4,33	58,4	300

многодетники 61,31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной, куриным грудками	250/10/30	4,37	8,44	17,39	164
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,83	54
Фрикадельки мясные (п/ф) в соусе томатном	50/40	10,08	11,99	7,56	179
Рис отварной с маслом	150	3,83	5,43	40,01	224
Компот из замороженной черной смородины	200	0,25	0,1	25,8	107
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:		22,74	29,45	120,15	643

Повар:

Фандунцева Л.Р.
Зам. директора