



Меню

на 19 января 2021 года

1-4 классы 53,41

	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
ВТОРНИК					
Горячее бесплатное питание младшие					
Сыр (порционнo)	15	3,95	3,99		53
Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,88	3,65	5,02	56
Грудки куриные (филе) в сливочно - томатном со	60/30	9,4	10,9	1,933	176
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,4	41,88	243
Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	24,9	103
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	24,24	24,43	97,49	740

платное питание 32,00

Вторник	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углева.	Ккал
Обед						
	Суп Крестьянский	250	1,89	5,32	10,32	97,30
	Фрикадельки из горбуши и минтая (п/ф) в томат с	33/40	6,048	5,5	4,8	91,00
	Картофельное пюре	150	3,28	4,65	22,02	146,06
	Чай с сахаром и урюком	200/15/6				14,97
	Хлеб белый	45	3,42	0,36	22,14	106,76
Итого:			14,63	15,83	59,26	455,02

бесплатное питание 8,00

Вторник	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углева.	Ккал
Завтрак						
	Гороховое пюре	150/5	17,5	1,2	36,8	228,70
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85
	Хлеб белый	20	1,62	0,18	9,84	47,00
Итого:			19,02	1,38	61,60	335,55

многодетники 61,31

ВТОРНИК	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углева.	Ккал
Обед						
	Суп из овощей с мясными фрикадельками (п/ф) сметаной	250/11/10	7,62	12,94	11,45	200
	Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,88	3,65	5,02	56
	Грудки куриные (филе) в сливочно - томатном со	60/30	16,408	24,05	1,933	291
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,4	41,88	243
	Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	24,9	103
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:			31,84	46,09	85,18	693

Повар: *Л. Р. Фандунцева* Фандунцева Л.Р.

Кочетков Кочетков С.П.