



Меню

на 21 января 2021 года

1-4 классы 53,41

ЧЕТВЕРГ

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты

Плов из говядины

Компот из замороженной вишни

Хлеб сельский

Хлеб пшеничный 1 сорт

выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
60	0,93	3,05	5,63	54
50/150	18,78	20,67	40,10	422
200	0,2	0,05	26,6	108
20	1	0,2	9	44
30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	23,17	24,21	699

платное питание 32,00

Четверг

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,5	19,3	161,00
Соусы отварные	1шт/50	5,20	10,05	0,4	113
Спагетти отварные (с маслом слив.) с маслом слив.	180/5	4,08	5,79	42,67	238
Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,09	0,01	15,27	63,25
Хлеб белый 1с	35	2,86	0,28	17,22	82,25
Итого:		17,9	21,67	94,8	345

бесплатное питание 8,00

Четверг

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,50	4,64	22,03	143,90
Чай с сахаром, урюком	200/15/5	0,25	0,02	17,62	71,95
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:		5,27	4,82	49,5	263

многодетники 61,31

ЧЕТВЕРГ

Обед					
Суп крестьянский с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11	5,51	8,42	10,52	141,3
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	54
Плов из говядины	50/150	18,755	20,67	40,10	422
Компот из замороженной вишни	200	0,2	0,05	26,6	108
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:		26,40	32,39	91,85	769

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

Ханна Сергеевна