

Меню

«1» декабря 2020г.

Школа №65

Вторник (7-ой день)

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево- -ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
414	Рис отварной с маслом	100	2,46	4,05	22,54	136,4
388	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8,0	170
507	Компот из сливы	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		20,195	21,72	109,575	696,4
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углево ды	ккал
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
414	Рис отварной с маслом	120/7	2,95	4,86	27,048	163,68
388	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8,0	170
507	Компот из сливы	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 81-40		20,685	20,49	114,123	723,68

Зав. Производством _____

Меню

«2» декабря 2020г.

Школа №65

Среда (8-ой день)

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево- -ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
504	Кисель	200	0,1	-	38,3	154
560	Булочка «нежная»	60	4,1	7,7	33,1	218
346	Котлета рыбная «Любительская»	70	8,54	2,52	4,34	74,2
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
423	Капуста тушеная	30	1,11	1,08	1,17	18,9
507	Компот из кураги	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		19,78	18,34	131,12	769,6
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углево ды	ккал
504	Кисель	200	0,1	-	38,3	154
543	Ватрушка с сыром	75	4,356	8,794	23,82	202,89
346	Котлета рыбная «Любительская»	70	8,54	2,52	4,34	74,2
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
423	Капуста тушеная	30	1,11	1,08	1,17	18,9
507	Компот из кураги	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 81-40		20,036	19,434	121,88	754,49

Зав. Производством _____

Меню

«3» декабря 2020г.

Школа №65

9-ый день (четверг)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево-ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
159	Суп-пюре из овощей	200	3,88	5,16	19,8	141
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
237	Греча рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7
412	Шницель из куры	70	10,5	7,5	6,5	132
454	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,255	21,48
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		25,497	19,606	109,795	714,18
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углево ды	ккал
159	Суп-пюре из овощей	250	4,85	6,45	24,75	176,25
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
237	Греча рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44
412	Шницель из куры	70	10,5	7,5	6,5	132
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 81-40		27,845	22,766	121,199	797,49

Зав. Производством _____

