

Меню

«12» января 2021г.

Школа №65

вторник (1-ый день)

№репц	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
90	Бутерброд с сыром	15/5/15	5	8,01	7,4	123
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	100	3,77	0,45	19,36	96,6
454	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,235	21,48
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
499	Какао со сг/молоком	150	1,65	1,65	16,8	88,5
112	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого: 75-50		19,852	24,61	83,605	639,48
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
90	Бутерброд с сыром	15/5/15	5	8,01	7,4	123
493	Чай с сахаром	200/10	0,1	-	15	60
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	120	4,524	0,54	23,232	115,9
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
499	Какао со сг/молоком	200	2,2	2,2	22,4	118
112	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:84-66		21,539	26,19	101,257	731,7
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ (1-4кл)</i>					
90	Бутерброд с сыром	15/5/15	5	8,01	7,4	123
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	100	3,77	0,45	19,36	96,6
454	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,235	21,48
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
499	Какао со сг/молоком	150	1,65	1,65	16,8	88,5
112	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4
517	Йогурт порционный	100	4,25	2,72	7,225	73,95
	Итого:104-00		24,102	27,326	90,83	713,43

Зав. Производством _____

Меню

«13» января 2021г.

Школа №65

среда (3-ий день)

№репц	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево- -ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
14	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,06	30,6
543	Пирожок с рисом, яйцом	60	4,42	5,77	26,45	174,97
404	Кура отварная	70	16,5	11,4	0,4	170
414	Рис отварной с маслом	100/5	2,46	4,05	22,54	136,4
445	Соус, сметанный с овощами	30	0,642	2,748	2,094	35,67
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 75-50		27,012	27,238	93,304	728,14
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углево ды	ккал
14	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,06	30,6
543	Пирожок с рисом, яйцом	60	4,42	5,77	26,45	174,97
404	Кура отварная	70	16,5	11,4	0,4	170
414	Рис отварной с маслом	120	2,95	4,86	27,048	163,68
445	Соус, сметанный с овощами	50	1,07	4,58	3,49	59,45
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:84-66		27,93	29,88	99,208	779,20
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОБЗ (1-4кл)</i>					
112	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
543	Пирожок с рисом, яйцом	60	4,42	5,77	26,45	174,97
14	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,06	30,6
404	Кура отварная	70	16,5	11,4	0,4	170
414	Рис отварной с маслом	100/5	2,46	4,05	22,54	136,4
445	Соус, сметанный с овощами	30	0,642	2,748	2,094	35,67
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 104-00		27,492	27,718	105,064	784,54

Зав. Производством _____

Меню

«14» января 2021г.

Школа №65

четверг (3-ий день)

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево- -ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
260	Каша «Дружба» с маслом	150/7	3,945	8,745	18,795	169,65
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
149	Суп картофельный с тушеным мясом	250/25	5,950	7,2	14,7	146,75
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 75-50		14,035	16,425	74,305	502,4
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
260	Каша «Дружба» с маслом	200/10	52,6	11,66	25,06	226,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
149	Суп картофельный с тушеным мясом	250/25	5,950	7,2	14,8	146,75
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 84-66		63,21	82,55	84,46	573,95
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ(1-4кл)</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
260	Каша «Дружба» с маслом	150/7	3,945	8,745	18,795	169,65
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
543	Пирожок с капустой	75	5,702	6,632	30,597	204,46
149	Суп картофельный с тушеным мясом	250/25	5,950	7,2	14,7	146,75
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
518	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	90
	Итого: 104-00		20,232	23,057	127,302	796,86

Зав. Производством _____

Меню

«15» января 2021г.

Школа №65

пятница(4-ый день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево-ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
543	Пирог с рыбой (минтай)	75	6,645	5,66	21,482	163,15
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
345	Биточек рыбный	70	9,73	1,47	6,72	79,1
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 яблочно-сливовый	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 75-50		23,505	15,25	98,582	625,65
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углево-ды	ккал
543	Хачапури с сыром	75	4,356	8,794	23,82	202,89
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
345	Биточек рыбный	70	9,73	1,47	6,72	79,1
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 яблочно-сливовый	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66		21,216	18,384	100,92	665,39
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ (1-4кл)</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
543	Пирог с рыбой (минтай)	75	6,645	5,66	21,482	163,15
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
517	Йогурт порционный	100	2,2	6,5	15,6	130
345	Биточек рыбный	70	9,73	1,47	6,72	79,1
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 яблочно-сливовый	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 104-00		25,715	21,75	114,19	755,65

Зав. Производством _____
