

Меню

«12» апреля 2021г.

понедельник (1-ый день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
51	Суп «Здоровье»	250	2,31	7,74	15,43	140,59
219	Греча отварная	150	8,73	5,43	20,0	263,81
210	Курица в томатном соусе	120	34,50	41,62	5,44	534,29
274	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
480	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	173,36
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
51	Суп «Здоровье»	250	2,31	7,74	15,43	140,59
219	Греча отварная	200	10,47	6,52	54,0	316,57
210	Курица в томатном соусе	120	34,50	41,62	5,44	534,29
274	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
480	Хлеб пшеничный	100	7,50	2,9	51,40	261,70
	Итого:84-66					

«13» апреля 2021г.

Вторник(2-ой день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
41	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
119	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220	4,56	9,73	43,99	283,14
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	173,36
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
41	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
119	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220	4,56	9,73	43,99	283,14
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	100	7,50	2,9	51,40	261,70
	Итого:84-66					

«14» апреля 2021г.

среда (3-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
65	Рассольник с консерв. заправкой для рассольника	250	2,06	5,70	10,62	99,90
1	Винегрет	200	2,52	20,28	16,64	258,52
271	Какао со сгущенным молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	173,36
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
65	Рассольник с консерв. заправкой для рассольника	250	2,06	5,70	10,62	99,90
1	Винегрет	200	2,52	20,28	16,64	258,52
271	Какао со сгущенным молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
480	Хлеб пшеничный	100	7,50	2,9	51,40	261,70
	Итого:84-66					

«15» апреля 2021г.

Четверг(4-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,30	160,46
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
285	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	173,36
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
241	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
285	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
480	Хлеб пшеничный	100	7,50	2,9	51,40	261,70
	Итого:84-66					

«16» апреля 2021г.

Пятница (5-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
45	Суп гороховый с гренками	250	2,34	3,89	13,61	98,79
340	Шаньга картофельная	120	12,02	13,04	69,14	442,04
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	173,36
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
45	Суп гороховый с гренками	250	2,34	3,89	13,61	98,79
340	Шаньга картофельная	120	12,02	13,04	69,14	442,04
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
480	Хлеб пшеничный	100	7,50	2,9	51,40	261,70
	Итого:84-66					