

Меню**«15»марта 2021г.****понедельник (1-ый день)**

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
70	Суп «здоровье»	200	6,67	7,16	21,98	177,98
114	Каша рисовая	150	5,12	6,62	32,61	210,13
220	Сок яблочный	200	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
70	Суп «здоровье»	250	6,67	7,16	21,98	177,98
114	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
220	Сок яблочный	200	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«16» марта 2021г.**Вторник(2-ой день)**

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
42	Рассольник	200	5,03	11,30	32,38	159,60
178	Голубцы ленивые	120	6,56	6,69	4,93	106,21
271	Какао со сгущенным молоком	150	3,78	3,92	26,04	154,15
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
42	Рассольник	200	5,03	11,30	32,38	159,60
178	Голубцы ленивые	120	6,56	6,69	4,93	106,21
271	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,92	26,04	154,15
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«17» марта 2021г.

среда (3-й день)

№репц	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
61	Солянка	200	6,36	7,28	9,26	130,20
1	Винегрет	150	1,26	10,14	8,32	129,26
34	Рыба соленая	50	5,10	12,66	11,74	181,42
285	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,01	2,39	25,65	131,87
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
61	Солянка	250	6,36	7,28	9,26	130,20
1	Винегрет	150	1,26	10,14	8,32	129,26
34	Рыба соленая	50	5,10	12,66	11,74	181,42
285	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«18» марта 2021г.

Четверг(4-й день)

№репц	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
51	Суп вермишелевый	200	2,31	7,74	15,43	140,59
241	Пюре картофельное	80	2,13	4,04	15,53	106,97
235	Капуста тушеная	70	2,62	3,23	13,45	87,16
189	Биточки мясные	70	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
51	Суп вермишелевый	250	2,31	7,74	15,43	140,59
241	Пюре картофельное	90	2,13	4,04	15,53	106,97
235	Капуста тушеная	90	2,62	3,23	13,45	87,16
189	Биточки мясные	80	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

--	--	--	--	--	--	--

«19» марта 2021г.

Пятница (5-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
39	Щи из свежей капусты с курой	200	1,9	6,66	10,81	111,11
312	Булочка с творогом	100	4,37	7,07	36,80	228,2
274	Кисель	200	1,36	-	29,03	116,19
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
39	Щи из свежей капусты с курой	200	1,9	6,66	10,81	111,11
312	Булочка с творогом	120	4,37	7,07	36,80	228,2
274	Кисель	200	1,36	-	29,03	116,19
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					