

директор школы
В.А. *Алексеев*

Меню

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес порции 7-11/12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150/200	6.41/7.41	8.09/9.09	31.59/32.59	211.81/222.81
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	7	1	48	228
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,15	11	0,13	71
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	5.6	6.4	24.37	172.1
Всего за 1-ый завтрак			14.8	21.17	108.58	649.37
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт апельсин	180	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Сок вишневый	200	0,6	0,0	27,6	108,0
Всего за 2 завтрак			14.68	20.42	39.00	424.92
Всего			29.48	41.59	147.58	1079.28
Обед						
54-12с-2020	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8.52	4.24	25.52	177.57
ТК№26	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	5,04	7,76	126,8
54-13м-2020	Жаркое по- домашнему	200/250	10.80/12.80	9.13/10.13	57.0/60.0	341.74/351.74
Пром.	Хлеб пшеничный + ржаной	50 40	4 6	0.58 2	29 52	137 246
54-13хн-2020	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Всего за обед			49.6	37.27	204.3	1281.4
2 Полдник						
ТК№81	Булочка «Городская»	20/30	8.35/9.35	6.8/7.5	44.1/46.1	280.38/290.38
ТК№385	Молоко кипяченое	200	0.24	0.08	27.83	108.56
Всего за 2 полдник			15.35	7.60	63.68	388.28
Ужин						
54-23г-2020 54-25м-2020	Горошница Курица тушеная с морковью	150/200 120	7.04	15.8	45.33	209.44 160,0
Пром.	Сельдь	100	1,9	10,1	6,26	123,4
Пром	Хлеб пшеничный + ржаной	50 40	2.8 3	0 1	19.2 26	92.2 123
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8
Всего за ужин			27.16	38.06	115.35	907.62
	2 ужин Бифидокефир	150/180	2.80/3.60	0.17/0.24	44.24/48.24	212/214
Всего за день			125.19	124.76	579.15	3870.58