

# МЕНЮ

на 19 октября 2021г.

1-4 классы



| Наименование блюд                        | Выход, гр.,<br>мл. | Химический состав |           | Углеводы<br>гр | Калорийность,<br>ккал. |
|------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------|----------------|------------------------|
|                                          |                    | белки, гр.        | жиры, гр. |                |                        |
| Обед                                     |                    |                   |           |                |                        |
| Салат витаминный (т/к №49)               | 60                 | 1,5               | 4,6       | 11,0           | 91,0                   |
| Рассольник петербургский (т/к №197)      | 200                | 1,6               | 4,09      | 13,54          | 97,4                   |
| Рыба тушеная в томатном соусе (т/к №486) | 80                 | 13,87             | 7,85      | 6,53           | 150,00                 |
| гарнир: пюре картофельное (т/к №130101)  | 150                | 3,06              | 4,80      | 20,45          | 137,25                 |
| соус красный основной (т/к №833)         | 30                 | 0,23              | 0,67      | 1,82           | 14,20                  |
| Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)  | 200                | 0,28              | 0,06      | 27,88          | 113,52                 |
| Хлеб пшеничный                           | 40                 | 3,28              | 0,56      | 0,52           | 78,0                   |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 20                 | 1,72              | 0,31      | 0,31           | 47,06                  |
| Фрукт                                    | 100                | 0,93              | 0,4       | 13             | 62                     |
| Итого за 5-й день:                       | 880                | 26,47             | 23,34     | 95,05          | 790,43                 |

Утверждаю.  
Директор школы №10 Ксачева Г.И.  
19 октября 2021г.



# МЕНЮ

на 19 октября 2021г.

5-11 классы

| Наименование блюд                        | Выход,<br>гр.,<br>мл. | Химический состав |              | Углевод<br>ыгр | Калорийност<br>ь,<br>ккал. |
|------------------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|----------------|----------------------------|
|                                          |                       | белки,<br>гр.     | жиры,<br>гр. |                |                            |
| Горячий обед                             |                       |                   |              |                |                            |
| Салат витаминный (т/к №49)               | 100                   | 1,5               | 4,6          | 11,0           | 91,0                       |
| Рассольник петербургский (т/к №197)      | 250                   | 2                 | 5,11         | 16,93          | 121,75                     |
| Рыба тушеная в томатном соусе (т/к №486) | 80                    | 13,87             | 7,85         | 6,53           | 150,00                     |
| гарнир: пюре картофельное (т/к №130101)  | 180                   | 3,67              | 5,76         | 24,54          | 164,70                     |
| соус красный основной (т/к №833)         | 30                    | 0,23              | 0,67         | 1,82           | 14,20                      |
| Компот из плодов сухих (т/к № 160209-2)  | 200                   | 0,28              | 0,06         | 27,88          | 113,52                     |
| Хлеб пшеничный                           | 40                    | 3,28              | 0,56         | 0,52           | 78,0                       |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 20                    | 1,72              | 0,31         | 0,31           | 47,06                      |
| Итого за 5-й день:                       | 900                   | 26,55             | 24,92        | 89,53          | 780,23                     |