



Утверждаю.

Квачева Г.И.

2021г.



МЕНЮ
на 21 декабря 2021г.
1-4 классы

Наименование блюд	Выход, г., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, г.	жиры, г.		
Горячий обед					
Салат из капусты с растит. маслом (т/к № 100201)	60	0,98	6,05	5,78	82,10
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	200	4,3	4,5	15,64	120,52
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Какао на молоке (т/к № 160101)	200	3,68	3,48	14,62	105,46
Бутерброды с сыром	40	1,64	0,28	0,26	39,0
		2,6	1,0	18,0	91,7
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	20	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого:	770	33,41	28,75	83,49	842,88
Полдник					
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Фрукт	180	1,67	0,72	23,4	111,6
Сок 0,2	200	0,82	0,16	26,2	110
Итого за 7-й день:	1350	37,76	30,43	159,09	1188,48



Директор школы

Утверждаю.

Квачева Г.И.

2021г.



МЕНЮ
на 21 декабря 2021г.
5- 11 классы

5- 11 классы					
Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углево ды	Калорий ность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
Горячий обед					
Салат из капусты с растит. маслом (т/к № 100201)	100	1,63	10,08	9,63	136,83
Суп картофельный с горохом (т/к № 139, 110307)	250	5,38	5,63	19,55	150,65
Гуляш из мяса птицы (т/к № 120601)	80	9,69	8,05	1,91	110,59
гарнир: макаронные изделия отварные (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	180	6,62	5,42	31,74	202,14
Какао на молоке (т/к № 160101)	200	3,68	3,48	14,62	105,46
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за 7-й день:	870	32	33,53	78,28	830,73