



В.ШМАКОВА



Меню
на 28.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя							
День							
Завтрак 5-11 класс	Овощи по сезону	80	0,16	0,16	2,24	17,6	70/71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	106-10	10,9	16,0	2,2	195,2	210
	Какао с молоком	200	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141,0	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,9	71,4	СРБ
Итого за завтрак		201	21,5	19,86	70,42	552,0	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Котлеты рубленные из говядины	100-5	16,6	23,4	14,8	334,7	294
	Каши гречневая из крупы рисовой	100-5	4,5	6,3	46,7	261,9	171
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,0	СРД
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	СРД
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Итого за обед		620	31,72	41,16	135,7	1042,8	-
Итого за день:		1411	53,22	61,02	206,12	1594,8	-