

Утверждаю

Директор:  / Ишмухаметова Ф.А./

Меню на 20 марта
3 день. Завтрак. 1-4 классы, ММС, ОБЗ 5-11 кл, ОБЗ 1-4 кл, СВО

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,8	8,6	2,4	132,3
Рис припущенный	150	3,5	4,4	35,7	192,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Кисель витаминизирова нный	200	0	0	17,4	68,8
Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62
Всего за день	650	20,6	13,8	93,5	574,1

Завтрак РП

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,8	8,6	2,4	132,3
Рис припущенный	150	3,5	4,4	35,7	192,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Кисель витаминизирова нный	200	0	0	17,4	68,8
Итого		20,1	13,3	80,6	512,1

ОБЕД ОВЗ-5-11 классы ,

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность
Винегрет овощной	100	115,4
Суп крестьянский с крупой	250	188,1
Каша гречневая вязкая	150	133,5
Котлета из говядина	100	308,6
Соус томатный	30	23,9
Чай с сахаром	200	56,2
Хлеб пшеничный	70	165,8
Итого		991,5

ОБЕД ОВЗ 1-4 кл

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность
Винегрет овощной	60	69,1
Суп крестьянский с крупой	200	150,3
Каша гречневая вязкая	150	133,5
Котлета из говядины	90	178,1
Соус томатный	30	23,9
Чай с сахаром	200	56,2
Хлеб пшеничный	70	165,8
Итого		876,9

Повар: Канч / Канчурина В.С./