

Утверждаю

Директор: Ишмухаметова Ф.А. / Ишмухаметова Ф.А./

Меню на 22 января

3 день. Завтрак. 1-4 классы, ММС, ОБЗ 5-11 кл, ОБЗ 1-4 кл, РП, СВО

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Рис припущенный	150	4	1,81	35,5	191
Фрикассе из курицы	90	12,8	5	4	111
Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69
Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
Яблоко	150	1	1	13	62
Всего за день	640	21,8	7,81	94,5	551

ОБЕД ОБЗ-5-11 классы, СВО 5-11

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

ОБЕД ОБЗ 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
Котлеты рубленые из птицы	90	178,1
Соус томатный	30	23,9
Чай с сахаром	200	56,2
Хлеб пшеничный	70	165,8
Итого		764,9

Повар: Канчурова В.С. / Канчурова В.С./