



Утверждаю

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

Меню на 31 января
10 день. Завтрак.

1-4 классы, ММС, ОБЗ 5-11 кл ОБЗ 1-4 кл, РП, ОБЗ 5-11, СВО

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
картофельное пюре	200	3	4	22	137
рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,83	6,81	1,5	130
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
Яблоко	150	1	1	13	62
Итого	700	18,83	11,81	75,5	503

ОБЕД ОБЗ-5-11 кл, СВО 5-11

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность
Морковь тертая	100	54
Рассольник ленинградский	250	192,5
Жаркое по домашнему	300	381,8
Компот из смеси сухофруктов	200	86,2
Хлеб пшеничный	70	165,8
Итого		972,3

ОБЕД ОБЗ 1-4 кл

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность
Морковь тертая	60	32,4
Рассольник ленинградский	230	153,7
Жаркое по домашнему	200	305,6
Компот из смеси сухофруктов	200	86,2
Хлеб пшеничный	70	165,8
Итого		835,7

Повар: Канчурина В.С. / Канчурина В.С./