

Филиал МАOU "Верх-Иньвенская СОШ" "Разинская НОШ"

Зав. филиалом

Утверждаю:

/Симанова М.И./

Ежедневное меню на 17.04.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4

Ежедневное меню на 18.04.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Гречка отварная рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 19.04.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7

Ежедневное меню на 20.04.2023

Завтрак					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
плов из отварной птицы	190	33,65	41	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 21.04.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценно сть (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	