

Фактическое меню на « 11 » декабря 2024 г.
ПО «Первомайское»

№ рецептуры	Название блюда	Возраст 1-4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Масса				
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,2	14	2,5	185
376	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	20,3	19,92	64	513,4

№ рецептуры	Название блюда	Возраст 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Масса				
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
Пром.	Пирожок с повидлом	100	6,7	2	55,9	267,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
290	Птица, тушенная в соусе	100	14	15,6	2,8	205,6
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	27	24,4	117,5	797,5

№ рецептуры	Название блюда	Возраст 1-4 класс	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		Масса				
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,2	14	2,5	185

376	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	20,3	19,92	64	513,4
	Завтрак2					
Пром.	Сок натуральный в индивидуальной упаковке	200	0,34	0	43,7	84,8
	Итого:	200	0,34	0	43,7	84,8

№ рецептуры	Название блюда	Возраст 5-11 класс Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-16з	Винегрет овощной	100	1,2	8,9	6,7	111,9
312	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
290	Птица, тушенная в соусе	100	14	15,6	2,8	205,6
376	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	21	31,1	63,1	615
	Завтрак2					
Пром.	Сок натуральный в индивидуальной упаковке	200	0,34	0	43,7	84,8
	Итого:	200	0,34	0	43,7	84,8

Повар Шува Шуваリエва Г.К.