

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ Бурма Е.А.

МЕНЮ НА 19.04.2022 г
ясли 10,5 ч
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

сад 10,5 ч
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. ценность	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. Ценность (г)
				Завтрак						
Каша молочная из пшеничной крупы	150	6,4	8,5	42,8	273,7	200	8,6	11,4	57,1	365
Батон с маслом	30\7	2,08	11,25	12,43	115,6	30\10	2,75	11,5	16,45	153
Какао с молоком	150	2,8	2,4	20	113,1	200	3,7	3,2	26,7	150,8
Итого:	337	11,28	22,15	75,23	502,4	440	15,05	26,1	100,25	668
				Второй зав						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,2	100	0,5	0	10,1	42,2
Итого:		0,5	0	10,1	42,2		0,5	0	10,1	42,2
				Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,6	14,5	79,5	200	2,1	2,2	19,3	106
Гуляш из отварного мяса кури	60\100	7,8	6,1	2,0	94,0	70,0	9	7,1	2,3	109,4
Каша гречневая рассыпчатая		5,7	4,9	27,5	181,3	130	7,4	6,3	35,6	234,4
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,	20,22	80,6	200	1,04	0	26,96	107,47
хлеб пшенич. \хлеб ржаной	34\21	2,08\1,26\	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41\1	92,2\52,92\
итого за обед	515	19,12	13,54	87,75	547,98	671	23,86	16,8\114,56	14,56	702,
				Полдник						
Ватрушка с творогом	70	7,33	7,63	23,18	201,11	80	7,52	8	26,2	220
Чай сладкий	150	0,2	0	10,5	42	200	0,5	0	14	56
		38,43	43,32	206,76	1335,69		47,43	148,66	224,91	1688,2

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ Бурма Е.А.

МЕНЮ НА 20.04.2022 г
ясли 10,5 ч
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

сад 10,5 ч
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. ценность	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. Ценность (г)
				Завтрак						
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	200	6,21	7,47	25,9	192
Батон с маслом	30\8	2,08	11,25	12,43	115,6	40\8	2,75	11,5	16,45	153
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	200	3,67	3,19	15,82	107
Итого:	338	9,8	19,51	44,43	348,77	448	12,63	22,16	58,17	452
				Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,2	100	0,5	0	10,1	42,2
Итого:	100	0,5	0	10,1	42,2		0,5	0	10,1	42,2
				Обед						
Суп на к\б с гречневой крупой со сметаной	150	27,5	25,4	22	443,38	200	28,13	26,88	22,38	443,38
Макароны с биточками из мяса кур	60\110	11,8 4,29	8,2 4,51	14,9 22,93	138,3 152,08	70\130	13,6 6,94	9,5 4,66	15,61 39,35	158 227,0
Компот из с\фруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	200	1,04	0	26,96	107,47
Хлеб пшеничный\ ржаной	34\21 525	2,08\1,26 44,37	0,73\0,21 39,05	14,23\9,3 103,58 полдник	72,9\39,68 926,94	43\28 671,0	2,64\1.68 54,03	0,92\0,28 42,24	17,99\12,4 134,69	92.2\52, 92\1080 .97
Печенье Кисельфруктовый	30 150	9,4 4,28	0,5 4,8	16,07 22,0	149,65 143,7	30 200	9,4 5,7	0,5 6.4	16,07 29.3	149.65 191,6
Итого за день		68,35	63,86	196,18	1611,26		82,26	71,3	248,33	1916,42

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ Бурма Е.А.

МЕНЮ НА 21.04.2022 г

ясли 10,5 ч

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

сад 10,5 ч

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. ценность	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. Ценность (г)
				Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев «геркулес»	150	4,76	6,38	16,04	22	200	5,08	6,81	17,49	149,6
Батон с маслом	30\10	2,08	11,25	12,43	115,6	40\10	2,75	11,5	16,45	153
Кофейный напиток на молоке	150	2,38	2	11,97	75,83	200	3,17	2,67	15,96	101
Итого:	340	9,22	19,63	40,8	331,68	450	11	20,98	49,9	403,6
				Второй завт.						
Сок фруктовый	100	1	0,2	20,02	86,6	120	1	0,2	20,2	86,6
Итого:		1	0,2	20,02	86,6		1	0,2	20,2	86,6
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	Обед 3,34	37,56	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Суп картофельный на к\б с пшениной крупой сосметаной	150	4,3	3,9	17,51	105,6	200	5,2	4,48	17,67	120
Жаркое по-домашнему	150	5,67	3,98	11,0	170,45	220	7,5	5,4	14,66	227,27
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	200	1,04	0	26,96	107,47
Хлеб пшеничный\ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	43\28	2,6\1,68	0,92\0,98	17,99\12,4	92,2\52,9
Итого за обед	505	14,66	11,25	75,6	506,79	741	18,77	14,12	1\93\87	2\646,81
				Полдник						
Омлет натуральный с маслом	120	10,81	15,01	42,69	187,5	120	10,8	15	42,69	187,5
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	200	0,5	0	14	56
Итого за полдник	270	11,01	15,01	53,19	229,5	320	11,3	15	56,69	243,5

