Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №6 им. А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Подробный состав блюд в меню для Школьников 6-11 классов

Школа	МБОУ «СОЦ	J №6 им.	А.А.Тамбиева с.Первомайское»	Отд./корп		ar.		День	1
Прием пищі	и Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
			0						
Завтрак 2	фрукты								
						2			
Обед	закуска		Салат витаминный	60		85,2	0,7	6,1	6,9
	1 блюдо		Борщ с белокочанной капустой	250		154,0	9,5	7,25	13,5
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	120	40,00		24,5	31,6	5,4
	гарнир		Рис отварной	150		225,2	3,9	5,1	40,3
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0
		*							
Школа	МБОУ «СОЦ	Ј №6 им.	А.А.Тамбиева с.Первомайское»	Отд./корп				День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток					i i			
	хлеб								
		*			2).				
Завтрак 2	фрукты								
Jabi pak 2	фрукты	2							
Обед	закуска	(4)	Салат из свеклы	70	8.00	45,2	0,9	3,1	5,7
ОСЕД	1 блюдо	**	Суп лапша домашняя	250	_	109,4	2,5	4,9	13,9
	2 блюдо		Котлеты, припущенные из птицы	100	37,00		21,5	14,2	13,8
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		263,8	8,7	5,4	45
	сладкое	-	Чай с сахаром	200	8,00		0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.	-	Хлеб пшеничный	20		47,0	1,5	0,1	9,9
	хлеб черн.	2	Хлеб пшенично - ржаной	30		52,2	2,0	0,4	10,0
	хлео черн.		Соус томатный с овощами	30	-	21,5	0,4	1,2	2,2
			соус томатный с овощами	30	3,00	21,3	0,4	1,2	2,2
Школа	МБОУ «СОЦ	J №6 им.,	А.А.Тамбиева с.Первомайское»	Отд./корп				День	3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
	1000								
Обед	закуска		Салат из свежей капусты	60	8.00	42,0	0,5	3,0	3,2
осед	1 блюдо		Рассольник	250		106,6	2,6	3,45	17,6
	2 блюдо		Гуляш из говядины	93		342,0	11,5	13,4	9,6
	гарнир	7	Пюре картофельное	200	11,00		5,4	11,8	25,8
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00		0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.	2	хлеб пшеничный	200		47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		хлео пшеничный Хлеб пшенично - ржаной	30		52,2	2,0	0,4	10,0
			-						
		9		8 /					