

МБОУ «Стычновская СОШ»



МЕНЮ на 19.02.2021 г

1-4 классы

| Пятница-1 | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Гуляш из говядины | 90 | 17,02 | 18,74 | 2,41 | 246,47 |
| 2 | Огурец свежий | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| 6 | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
| 7 | Банан | 100 | 1,7 | - | 23,3 | 99,2 |
| | Итого | 630 | 34,6 | 26,99 | 120,34 | 865,2 |