



Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на « 12 » 01 2023 г.

N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак (многодетные 1-4 класс)					
1	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	6,21	5,28	32,79	223,00
2	Бутерброд с сыром	35/15	4,7	7,9	7,3	123
3	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,2	21,87	110,58
	Итого	435/20	11,21	13,38	61,98	456,58
1	ОБЕД (вся начальная школа)					
2	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/55	2,23	4,82	0,83	126,38
3	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2,59	3,39	26,85	170,12
4	Рыба отварная	100	13,57	11,67	3,49	173,75
5	Компот из плодов и ягод суш (кураг)	200	0,3	0,2	21,87	90,58
6	Морковь отварная с маслом растительным	60	1,07	4,54	6,24	70,01
7	Хлеб в/с	40	4,86	0,72	25,2	121,88
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5
	Итого	780/60	25,97	25,62	97,28	833,22
	Итого за день	1215/60	37,18	39,00	159,26	1269,8