



Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на « 13 » 01

N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак (многодетные 1-4 класс)					
1	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	3,09	4,07	36,98	197,00
2	Бутерброд с сыром	35/15	4,7	7,9	7,3	123
3	Чай с молоком и сахаром	200	2,08	1,60	12,90	89,00
	Итого	435/20	9,87	13,57	57,18	409
1	ОБЕД (вся начальная школа)					
2	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом и сметаной	200/21	2,23	4,82	10,4	126,38
3	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	175/72	18,42	20,69	19,77	337,60
4	Компот из плодов и ягод суш (кураг)	200	0,3	0,2	21,87	90,58
5	Капуста тушенная	60	2,62	3,23	13,45	87,16
6	Хлеб в/с	40	4,86	0,72	25,2	121,88
7	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5
	Итого	680	29,78	29,94	103,49	824,1
	Итого за день	1115	39,65	43,51	160,67	1233,10