

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на «27» 04

2023 г.



N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак (многодетные 1-4 класс)</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>435/20</b>	<b>11,21</b>	<b>13,38</b>	<b>61,98</b>	<b>456,58</b>
1	<b>ОБЕД (вся начальная школа)</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>780/60</b>	<b>25,97</b>	<b>25,62</b>	<b>97,28</b>	<b>833,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1215/60</b>	<b>37,18</b>	<b>39,00</b>	<b>159,26</b>	<b>1269,8</b>