

« Утверждаю»

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на « 2 » 03 2023 г.

N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша рисовая с маслом сливочным	205/5	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168
3	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>14,12</b>	<b>12,52</b>	<b>72,71</b>	<b>464,13</b>
	<b>ОБЕД</b>					
1	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом и сметаной	250/25	13,15	8,79	11,75	258,66
2	Жаркое по- домашнему с мясом курицы	200/81	15,38	19,59	18,20	308,58
3	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98
4	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
5	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88
6	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5
7	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>37,69</b>	<b>32,61</b>	<b>104,06</b>	<b>928,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>51,81</b>	<b>45,13</b>	<b>176,77</b>	<b>1392,89</b>