

« Утверждаю»

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на «12» 01 2023



N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
1	Каша гречневая с маслом сливочным	205/5	7,94	8,21	35,13	246,17
2	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168
3	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	Итого	455/20	15,87	12,51	81,49	506,15
	ОБЕД					
1	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/65	13,15	8,79	11,75	258,66
2	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,59	3,39	26,85	170,12
3	Рыба отварная	100	9,57	8,30	0,43	114,72
4	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98
5	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9
6	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88
7	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5
	Итого	900/70	33,28	27,57	108,05	911,76
	Итого за день	1355/70	49,15	40,08	189,54	1417,91