

« Утверждаю»

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на « 13 » 01 2023 г.



N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
1	Каша рисовая с маслом сливочным	205/5	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Бутерброд с повидлом	50/20	4,1	12,6	55,6	349
3	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	0,70	32,5	190,00
	Итого	455	14,12	19,92	120,71	749,13
	ОБЕД					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01
2	Гуляш из отварной курицы.	100	12,55	12,99	4,01	182,25
3	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,67	5,76	24,53	164,70
4	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	91,98
5	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
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	35,14	29,8	121,66	883,48
	Итого за день	1355	49,26	49,72	242,37	1632,61