

« Утверждаю»

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на «18» 01 2023 г.



N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
1	Каша пшеничная с маслом сливочным	205/5	6,04	7,27	34,29	227,16
2	Бутерброд с джемом	50/20	4,1	12,6	55,6	349
3	Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Итого	455	15,04	24,87	122,39	766,16
	ОБЕД					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250/20	6,98	7,65	24,66	195,10
2	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,59	3,39	26,85	170,12
3	Тефтели «ежики» в соусе	100	9,16	13,53	9,44	196,14
4	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	4,35	4,83	17,93	134,22
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	30,72	36,49	125,24	971,86
	Итого за день	1355	45,76	61,63	247,63	1780,02