

« Утверждаю»

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на « 19 » 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 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
	Итого	455	14,12	12,52	72,71	464,13
	ОБЕД					
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	Итого	800	37,69	32,61	104,06	928,76
	Итого за день	1255	51,81	45,13	176,77	1392,89