



« Утверждаю »

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на « 20 » 01 2023 г.

N п/п	Наименование блюда	Выход продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша гречневая с маслом сливочным	205/5	7,94	8,21	35,13	246,17
2	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264
3	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>16,84</b>	<b>29,91</b>	<b>91,43</b>	<b>700,17</b>
	<b>ОБЕД</b>					
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом и сметаной	250/25	10,9	6,9	85	182,0
2	Плов с мясом птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09
3	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	91,98
4	Икра свекольная	100	4,54	15,14	27,23	239,18
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>820</b>	<b>59,18</b>	<b>68,37</b>	<b>213,94</b>	<b>1442,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>76,02</b>	<b>98,28</b>	<b>305,37</b>	<b>2142,80</b>