



« Утверждаю»

Директор школы:

Е.Л.Тюрикова

2023 г.

Меню на «24» 01 2023 г.

| N п/п | Наименование блюда                                 | Выход продуктов | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |
|-------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|       | <b>Завтрак</b>                                     |                 |              |              |               |                |
| 1     | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным        | 205/5           | 6,33         | 8,90         | 25,49         | 207,38         |
| 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          |
|       | <b>Итого</b>                                       | <b>455/20</b>   | <b>15,33</b> | <b>14,8</b>  | <b>65,59</b>  | <b>461,38</b>  |
|       | <b>ОБЕД</b>  |                 |              |              |               |                |
| 1     | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 250/65          | 2,83         | 2,86         | 21,76         | 124,09         |
| 2     | Курица в соусе с томатом                           | 120             | 34,5         | 41,62        | 35,44         | 534,49         |
| 3     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным      | 180/5           | 8,95         | 6,73         | 43,00         | 276,53         |
| 4     | Какао с молоком и сахаром                          | 200             | 4,9          | 0,70         | 32,5          | 190,00         |
| 5     | Пюре из моркови                                    | 100             | 1,1          | 3,74         | 6,6           | 56,5           |
| 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           |
|       | <b>Итого</b>                                       | <b>920/70</b>   | <b>58,49</b> | <b>56,65</b> | <b>177,26</b> | <b>1363,99</b> |
|       | <b>Итого за день</b>                               | <b>1379</b>     | <b>73,82</b> | <b>71,45</b> | <b>242,85</b> | <b>1825,37</b> |