

Утверждаю  
Директор школы

*Занькова* / Занькова/



Меню на 18.01.2024 г.

Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1-4</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная	100	4	5	19	135
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Сырок творожный	50	5	12	9	159
<b>Завтрак 5-11</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,2
Чай сладкий	200	0,2	0	6,4	26,8
Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Обед (по договору за родительскую плату) 2-11</b>					
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3
Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Печенье	50	2,9	10,8	24,85	207,5