

Утверждаю
Директор школы

Занькова
Занькова/



Меню на 19.01.2024 г.

Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1-4					
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,3	11,3	6,4	191,9
Чай с молоком и сахаром	10	1,6	1,1	8,6	50,9
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Завтрак 5-11					
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Обед (по договору за родительскую плату) 2-11					
Суп лапша	200	6,9	6,4	10,24	123,92
Рыба (минтай) тушеная	60	7,5	7,8	2,4	109,35
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Винегрет	80	1,6	4	9,8	80,9
Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2