

Утверждаю  
Директор школы

*Занькова* / Занькова/



Меню на 20.02.2024 г.

| Наименование блюда                                   | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг. ценность (ккал) |
|--|-----------|----------------------|------|----------|------------------------|
|  |           | белки                | жиры | углеводы |                        |
| <b>Завтрак 1-4</b>                                   |           |                      |      |          |                        |
| Масло сливочное (порциями)                           | 10        | 0                    | 7    | 0        | 66                     |
| Омлет натуральный                                    | 150       | 13                   | 18   | 3        | 226                    |
| Какао с молоком                                      | 200       | 5                    | 4    | 13       | 100                    |
| Хлеб ржаной  | 25        | 2                    | 0    | 8        | 43                     |
| Хлеб пшеничный                                       | 45        | 3                    | 0    | 22       | 106                    |
| Яблоко   | 120       | 1                    | 1    | 12       | 53                     |
| <b>Завтрак 5-11</b>                                  |           |                      |      |          |                        |
| Каша ячневая молочная                                | 200       | 7,2                  | 9,3  | 34,1     | 249,0                  |
| Чай сладкий  | 200       | 0,2                  | 0    | 6,4      | 26,8                   |
| Хлеб пшеничный                                       | 50        | 3,8                  | 0,4  | 24,6     | 117,2                  |
| <b>Обед (по договору за родительскую плату) 2-11</b> |           |                      |      |          |                        |
| Щи из свежей капусты                                 | 200       | 2,4                  | 3,3  | 3,5      | 53,8                   |
| Гороховое пюре                                       | 150       | 14,5                 | 1,3  | 33,8     | 204,8                  |
| Гуляш из говядины                                    | 60        | 10,2                 | 9,9  | 2,3      | 139,3                  |
| Компот из сухофруктов                                | 200       | 0,5                  |      | 19,8     | 81                     |
| Хлеб пшеничный                                       | 50        | 3,85                 | 1,2  | 26,7     | 133,0                  |