

Утверждаю
Директор школы

Занькова / Занькова/



Меню на 22.01.2024 г.

Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1-4					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	15
Каша вязкая молочная овсяная	200	9	11	34	273
Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Хлеб ржаной	25	2	0	8	43
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106
Апельсин	100	1	0	8	38
Завтрак 5-11					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Обед (по договору за родительскую плату) 2-11					
Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
Плов отварной из курицы	200	12,4	11,5	27,1	253,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8