

Утверждаю  
Директор школы

*Занькова*



О.С. Занькова

Меню на 09.01.2024 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