

Утверждаю  
Директор школы

*Занькова*



Меню на 11.01.2024 г.

Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1-4</b>					
Йогурт 2,5	200	7	5	11	116
Каша вязкая молочная ячневая	150	8	10	38	187
Джем из абрикосов	10	0,1	0	7	29
Хлеб ржаной	25	2	0	8	43
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106
Мандарин	100	1	0	8	35
<b>Завтрак 5-11</b>					
Каша гречневая молочная	200	3,36	5,25	17,88	127
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Обед (по договору за родительскую плату) 2-11</b>					
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
Салат из капусты с яблоком	80	11,56	8,4	30,09	187,78
Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2