

Утверждаю
Директор школы

Э.И.И.

О.С. Занькова



Меню на 16.01.2024 г.

Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1-4					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,24	6,4	26,8
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Завтрак 5-11					
Сосиски отварные	60	9	1,5	12	137
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	2,2	9	64,5
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					
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73
Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2