

Утверждаю  
 Директор: *Е.В. Литвякова*



**Меню приготавливаемых блюд на 17.01.2023г.**  
 Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Батон	40	2,4	0,8	16,7	85,7	7
итого за завтрак			7,7	8,7	53,6	297,6	
обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	49
	Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	35
	Гречка отварная	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	38
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед			32,68	163,65	74,7	1820,2	



Директор: *Е. В. Литвякова*

**Меню приготавливаемых блюд на 17.01.2023г.**  
Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Батон	40	2,4	0,8	16,7	85,7	7
итого за завтрак			7,7	8,7	53,6	297,6	
обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	49
	Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	35
	Гречка отварная	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	38
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19	
-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4	
Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40	
итого за обед			34,66	164,2	109,3	1984,4	
			34,66	165,19	110	1981,4	
			36,86	165,59	127,7	2082,4	
			35,696	164,99	105,9	1970,92	