



Директор: *Е. В. Литвякова*

Меню приготавливаемых блюд на 20.01.2023г.

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	8,0	6,83	38,63	248,0	11
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	17
итого за завтрак			11,32	14,4	72,2	437,3	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	29
	Щи на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	25
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	621,9	8
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед			35,56	49,74	165,15	1230,75	

Утверждаю

Директор:  Е. В. Литвякова

Меню приготавливаемых блюд на 20.01.2023г.

Возрастная категория: 1-4 классы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	8,0	6,83	38,63	248,0	11
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Батон с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	17
итого за завтрак			11,32	14,4	72,2	437,3	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	29
	Щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75	25
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	621,9	8
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	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			36,54	51,28	179,55	1310,45	
			36,54	51,48	180,25	1307,15	
			38,74	51,68	181,9	1408,15	
			37,54	51,08	176,15	1296,67	