

Утверждаю  
 Директор: *Е. В. Литвякова* Е. В. Литвякова



## Меню приготавливаемых блюд на 16. 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 1							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,2	8,6	42,7	284,3	3
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Банан	200	3,0	1,0	38,0	189,0	19
итого за завтрак			9,24	9,6	105,46	567,5	
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	48
	Суп с крупой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	15
	Макаронны отварные с томатным соусом	200/50	17,98	19,5	118,34	692,22	31,51
	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			28,35	27,63	172,18	986,22	

Утверждаю  
 Директор: *Е.В. Литвякова* Е.В. Литвякова



## Меню приготавливаемых блюд на 16. 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 1							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,2	8,6	42,7	284,3	3
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Банан	200	3,0	1,0	38,0	189,0	19
итого за завтрак			9,24	9,6	105,46	567,5	
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	48
	Суп с крупой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	15
	Макаронны отварные с томатным соусом	200/50	17,98	19,5	118,34	692,22	31,51
	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
	Йогурт	95	3,5	3,1	5,6	70,6	39
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			33,19	31,67	199,68	1149,3	