

Утверждаю
 Директор: *Е. В. Литвякова*



Меню приготавливаемых блюд на 18.01.2023г.
 Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,21	5,28	32,79	203,0	9
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	28
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			10,91	9,94	73,28	421,4	
	Суп с курицей	250	16,25	13,04	17,14	250,75	22,37
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	32
	Рыба отварная	60	13,4	0,6	0,0	59,0	33
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед			36,37	20,52	73,1	611,95	



Меню приготавливаемых блюд на 18.01.2023г.

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,21	5,28	32,79	203,0	9
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	28
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			10,91	9,94	73,28	421,4	
	Суп с курицей	250	16,25	13,04	17,14	250,75	22,37
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	32
	Рыба отварная	60	13,4	0,6	0,0	59,0	33
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	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			38,35	22,06	107,7	776,15	
			38,35	22,26	108,4	773,15	
			40,55	22,46	126,1	874,15	
			39,35	21,86	104,3	762,67	