

Утверждаю

Директор:  Е. В. Литвякова



**Меню приготавливаемых блюд на 19.01.2023г.**

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	200	8,16	9,84	47,8	264	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			9,54	10,78	76,8	365,2	
обед	Борщ на курином бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	30
	Плов с мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	23
	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			10,64	12,93	168,18	348,38	



Директор: *Е. В. Литвякова*

**Меню приготавливаемых блюд на 19.01.2023г.**  
**Возрастная категория: 1-4 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	200	8,16	9,84	47,8	264	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			9,54	10,78	76,8	365,2	
обед	Борщ на курином бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	30
	Плов с мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	23
	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			12,62	14,47	202,78	512,58	
			12,62	14,67	203,48	509,58	
			14,82	14,87	221,18	610,58	
			13,62	14,27	199,38	499,1	