

Пт1



«Согласовано»

Директор СОШ

/Подпись

Меню на « 26 » апреля

2023г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203,00	183	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
	Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к	
	Итого за завтрак	500	15,62	15,90	79,81	575		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,48	5,00	24,08	211,54	96	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Щи из свежей капусты	220	9,40	4,20	23,70	200,80	88	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	Итого за обед							

1372

Макаро

200

6.0

5.44

10.10

113,76

14.20