



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

Т.Н. Хайдукова

**МЕНЮ на «14» ноября 2023г.**

**Вторник (1 неделя)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность
		1-4 кл					
<b>1</b>	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	<b>64-19</b>	0,8	0,20	8,1	43,0
	Сыр порционнo	10		2,63	2,66	0,00	34,33
	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,61	6,92	27,79	207,0
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Хлеб пшеничный	25		1,54	0,20	12,30	58,75
	<b>Итого</b>	<b>590</b>		<b>20,16</b>	<b>20,71</b>	<b>81,23</b>	<b>606,08</b>
		<b>Выход</b>					
		<b>5-11кл</b>					
<b>2</b>	Сыр порционнo	10	<b>58-00</b>	2,63	2,66	0,00	34,33
	Гуляш из говядины	50/50		10,45	10,71	22,89	221,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,51	4,76	37,65	256,76
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>22,88</b>	<b>21,99</b>	<b>96,42</b>	<b>680,29</b>
		<b>Выход</b>	<b>8-80</b>				
<b>3</b>	Вафли	20		2,20	2,83	6,00	49,07
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	<b>Итого</b>	<b>220</b>		<b>4,0</b>	<b>4,3</b>	<b>21,0</b>	<b>141,9</b>