

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.Н. Хайдукова



МЕНЮ на «30» января 2024г.

Вторник (2 неделя)

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углево ды | Калорий ность |
|-------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| | | 1-4кл | | | | | |
| 1 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 66-76 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 |
| | Чай с сахаром | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| | Итого | 545 | | 19,64 | 20,41 | 79,78 | 593,77 |
| | | | | | | | |
| | | Выход | | | | | |
| | | 5-11кл | | | | | |
| 2 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 57-56 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/200 | | 18,97 | 23,12 | 51,79 | 509,80 |
| | Чай с сахаром | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | 550 | | 22,94 | 24,06 | 93,32 | 703,20 |
| | | | | | | | |
| | | Выход | 9-20 | | | | |
| 3 | Печенье | 20 | | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 |
| | Чай «Витаминный» с шиповником | 185/10/5 | | 0,24 | 0,09 | 12,44 | 54,20 |
| | Итого | 220 | | 1,7 | 2,59 | 21,24 | 117,8 |
| | | | | | | | |