

Н.Н. Разорёнова



Меню на 14.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя первая день 1 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
11,6	10,1	42	304,7	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	220
3,5	3,4	22,3	133,4	54-21гн	Какао с молоком ступенным	200
1,36	0,26	6,7	34,2	ПП	Хлеб ржаной	30

5-11 класс (с оплатой обеда)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцами	60
4,32	3,44	7,44	78,32	54-22с	Борш с капустой и картофелем	200
13,7	13,1	12,4	221,4	54-4м	Котлеты из говядины	80
8,3	6,3	35,9	233,7	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,2	0	6,5	26,8	54-21гн	Чай с сахаром	200
1,52	0,16	9,84	46,8	ПП	Хлеб пшеничный	30

5-11 класс (без оплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
11,1	8,4	48	311,6	54-4г	Макаронные отварные	200
0,2	0	6,5	26,8	54-21гн	Чай с сахаром	200
2,88	0,42	16,54	81	ПП	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
8,2	17,7	10	232,2	63	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60
13,7	11,8	49,7	360,1	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	260
3,5	3,4	22,3	133,4	54-21гн	Какао с молоком ступенным	200
1,36	0,26	6,7	34,2	ПП	Хлеб ржаной	30
Второй завтрак						
3	1,5	42	192	ПП	Сок фруктовый	200
0,4	0,4	9,8	44,4	ПП	Молоко	100

Повар:

С.Н. Остапешевская

С.Н. Остапешевская