

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Мещерякова Е. Б.

Меню на питание (1-4 классы) на 03 октября 2022 года

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,69 | 263 | 8 | 9 | 37 |
| | гор.напиток | 332 | Кисель | 200 | 7,25 | 160 | 0 | | 39 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,92 | 95 | 3 | 0 | 20 |
| | закуска | 131 | Икра овощная | 100 | 10,73 | 102 | 1 | 7 | 7 |
| | | | 16 | Сыр порционный | 60 | 11,72 | 134 | 11 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты | | яблоко | 100 | 21,41 | | | | |
| | Итого | | | | 63,72 | 754 | 24 | 26 | 104 |
| Обед | закуска | 20 | Салат из вареных овощей | 60 | 10,45 | 67 | 1 | 6 | 2 |
| | 1 блюдо | 204 | Суп картофельный с мясом | 200\20 | 18,30 | 161 | 8 | 8 | 13 |
| | 2 блюдо | 99 | Гуляш | 90 | 20,80 | 210 | 14 | 12 | 12 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 150 | 12,01 | 169 | 6 | 5 | 26 |
| | сладкое | 342 | Чай с сахаром | 200 | 4,76 | 115 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный 1 сорта | 40 | 1,92 | 95 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,38 | 42 | 1 | 0 | |
| | | | | | 0 | | | | |
| | Итого | | | | | 69,62 | 858 | 34 | 31 |

Повар *Иван* Алекс