



Меню на 20.04.2023г.

Сезон: весенне-летний, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Масса порции	Наименование блюда	№ п.п.	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
				0.42	0.06	1.14	
60	Овощи свежие (порциями)	148	6.6				
120	Рыба тушеная в томате с овощами	299	102	5.09	7.98		
205	Пюре картофельное	377	140	11.6	8		
200	Компот из смеси сухофруктов	495	84	20.1	0.1		
40	Хлеб пшеничный, ржаной	ПР	86.4	17.8	0.42		

5-11 класс (с доплатой завтрака)

Масса порции	Наименование блюда	№ п.п.	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
				0.42	0.06	1.14	
60	Овощи свежие (порциями)	148	6.6				
120	Рыба тушеная в томате с овощами	229	102	5.09	7.98		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	97.75	12.2	4.15		
150	Рис отварной с маслом	385	292.4	51.8	7.24		
200	Компот из свежих яблок	487	60	14.2	0.2		
40	Хлеб пшеничный, ржаной	ПР	86.4	17.8	0.42		

5-11 класс (с доплатой обеда)

Масса порции	Наименование блюда	№ п.п.	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
				2.9	4.15	12.2	
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	97.75	12.2	4.15		
120	Рыба тушеная в томате с овощами	299	102	5.09	7.98		
200	Каша перловая	207	248.6	41.6	6.5		
50	Сок томатный	420	44.85	2.37	3.66		
200	Чай с сахаром	457	38	9.3	0.1		
40	Хлеб пшеничный, ржаной	ПР	86.4	17.8	0.42		

5-11 класс (без доплат)

Масса порции	Наименование блюда	№ п.п.	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
				5.94	6.5	41.6	
200	Каша перловая	207	248.6	41.6	6.5		
50	Сок томатный	420	44.85	2.37	3.66		
200	Чай с сахаром	457	38	9.3	0.1		
40	Хлеб пшеничный, ржаной	ПР	86.4	17.8	0.42		

ОБЗ

Масса порции	Наименование блюда	№ п.п.	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
				0.42	0.06	1.14	
60	Овощи свежие (порциями)	148	6.6				
120	Рыба тушеная в томате с овощами	299	102	5.09	7.98		
200	Пюре картофельное	377	140	11.6	8		
200	Компот из смеси сухофруктов	495	84	20.1	0.1		
40	Хлеб пшеничный, ржаной	ПР	86.4	17.8	0.42		
Второй завтрак							
200	Компот из свежих яблок	487	60	14.2	0.2		
68	Печенье	ПР	205	28.8	8		

Повар: Овечко С.Н. Осташевская

Овечко