



Меню на 29.12.2022г.

Сезон: осеннее-зимний, неделя первая день 4 примерное меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	110
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	150
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

5-11 класс (без доплаты)

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	153
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции
0.66	0.12	2.28	13.2	71	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60
9.94	7.98	5.09	102	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120
11.87	5.47	53.12	254	302	Каша гречневая	200
0.13	0.02	15.2	62	377	Чай с сахаром	200
3.16	0.4	19.32	93.52	ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40
Второй завтрак						
0.07	0.02	15.0	60	376	Чай с сахаром	200
3.9	3.06	23.9	139	ПР	Пряник	40

Повар:

С.Н. Осташевская