

Утверждаю
 Директор школы  Тагунова С.И.



МЕНЮ

на 19 ноября 2024г

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
1 – 4 классы					
ЗАВТРАК					
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25
Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90
5 – 11 классы					
ЗАВТРАК					
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
Пюре картофельное	200	4,39	7,9	29,42	206,97
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,17	45,69
Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90
ГПД					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,96	12,58	10,33	196,3
Гуляш	70	12	11	5	177
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
Дополнительное бесплатное питание детей					
Гуляш	70	12	11	5	177
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231