

Утверждаю  
Директор школы



Тагунова С.И.

# МЕНЮ

на 20 сентября 2024г

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
<b>1 – 4 классы</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8
Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27
Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87
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
<b>5 – 11 классы</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5
Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27
Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84
Чай с сахаром, 200	200	0,26	0,03	11,26	47,79
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ГПД</b>					
Суп с макаронными изделиями	250	7,96	12,58	10,33	196,3
Рагу с курицей	200	11,88	14,42	18,79	261,7
Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
Компот с сухофруктами	200	0,47	0	18,62	115,7
<b>Дополнительное бесплатное питание детей</b>					
Рагу с курицей	200	11,88	14,42	18,79	261,7
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7
Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231