****

**05.09.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5 | 160,00 | 9,11 | 170,42 | 4,76 | 6,64 | 22,82 |
| Какао на молоке, 180/10 | 180,00 | 7,08 | 100,06 | 3,58 | 2,85 | 14,71 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 4,33 | 94,00 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| Мандарин | 100,00 | 13,70 | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 |
| Яйцо вареное | 40,00 | 8,00 | 63,00 | 5,00 | 5,00 | 0,00 |
| Сыр полутвердый | 15,00 | 10,38 | 54,60 | 3,48 | 4,43 | 0,00 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Котлета куриная запеченная | 60 | 13,18 | 6,65 | 11,2 | 160,4 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,45 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 30,6 | 144 |
| **Итого** | **358** | **24,6** | **12,72** | **83,5** | **550,31** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Щи со свежей капустой | 250 | 4,71 | 1,54 | 8,68 | 0,06 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 13,8 | 6,65 | 11,2 |  |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,287 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 30,6 | 144 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 10/20 | 3,21 | 7,65 | 23,46 | 104,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |