****

**06.02.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Котлета с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 31,00 | 202 | 15 | 8 | 16 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,00 | 202 | 7 | 5 | 31 |
| Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 2,70 | 43 | 0 | 0 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 3,50 | 5 | 0 | 0 | 1 |
| Яблоко | 140 | 16,80 | 66 | 1 | 1 | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Сок фруктовый «Сады Придонья» | 200 | 29,00 | 188 | 0 | 0 | 88 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Бедро куриное запеченное | 60 | 19,2 | 14,9 | 1,3 | 198 |
| Макароны отварные с маслом | 75/4 | 4,5 | 3,2 | 27,3 | 147,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,4 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| **Итого** | **379** | **29,56** | **19,6** | **67,02** | **701,3** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Борщ со свежей капустой | 250 | 1,64 | 5,64 | 9,92 | 97,63 |
| Гуляш из филе грудки | 50/30 | 16,36 | 10,8 | 3,3 | 175,85 |
| Рис отварной с маслом | 75/3 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,4 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Плюшка с сахаром | 50 | 4,18 | 0,6 | 18 | 98 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |

**Меню для детей льготных категорий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Борщ со свежей капустой | 250 | 1,64 | 5,64 | 9,92 | 97,63 |
| Гуляш из филе грудки | 50/30 | 16,36 | 10,8 | 3,3 | 175,85 |
| Рис отварной с маслом | 75/3 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,4 | 1,1 | 4,1 | 202 |