****

**09.10.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Котлета с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 37,36 | 202,26 | 14,70 | 8,48 | 15,68 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,31 | 202,45 | 6,97 | 5,44 | 31,47 |
| Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 3,10 | 43,46 | 0,25 | 0,03 | 10,23 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,33 | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 3,3 | 5,00 | 0,3 | 0,04 | 0,88 |
| Мандарин | 100 | 13,7 | 38,00 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Макароны с маслом и сыром | 100/4/15 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,81 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,13 | 18,35 | 79,45 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 4,2 | 0,6 | 30,6 | 144 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| **Итого** | **358** | **13,52** | **5,43** | **105** | **526,26** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Щи со свежей капустой | 250 | 6,25 | 6,11 | 15,25 | 142,52 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,13 | 18,35 | 79,45 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 30,6 | 144 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Булочка школьная | 50 | 6,8 | 10,13 | 16,4 | 95 |
| Чай с сахаром | 185?14 | 0,4 | 0,13 | 18,35 | 79,45 |

**Меню для детей льготных категорий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Щи со свежей капустой | 250 | 6,25 | 6,11 | 15,25 | 142,52 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,13 | 18,35 | 79,45 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 30,6 | 144 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |