****

**13.02.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Плов с говядиной | 240 | 75,64 | 334 | 26 | 6 | 41 |
| Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 3,29 | 43 | 0 | 0 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 4,30 | 3 | 0 | 0 | 1 |
| Мандарин | 100 | 18,00 | 38 | 1 | 0 | 8 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Тефтели из свинины | 60 | 21,5 | 24,7 | 4,0 | 324,7 |
| Рис отварной с маслом | 75/4 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 139 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,4 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 4,6 | 1,0 | 4,1 | 202 |
| **Итого** | **379** | **43,63** | **35,96** | **58,47** | **927,7** |

**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 | 25,41 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 4,5 | 3,2 | 27,3 | 147,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 4,1 | 202 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 6,6 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Булочка школьная | 50 | 6,8 | 1,6 | 4,7 | 209 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 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 | 25,41 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 4,5 | 3,2 | 27,3 | 147,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,03 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 4,1 | 202 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 6,6 | 1,1 | 4,1 | 202 |