****

**13.10.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50 | 100 | 27,40 | 158,27 | 14,31 | 10,38 | 1,91 |
| Рис отварной | 150 | 8,26 | 212,87 | 3,82 | 4,17 | 40,03 |
| Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 2,80 | 43,46 | 0,25 | 0,03 | 10,23 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,32 | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 4,00 | 4,8 | 0,22 | 0,04 | 0,76 |
| Мандарин | 100 | 13,70 | 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** |
| Тефтели из филе кур | 60 | 20,1 | 13,35 | 2,48 | 163,75 |
| Макароны отварные с маслом | 75/4 | 3,85 | 6,16 | 22,06 | 157,30 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,8 | 13,6 | 60,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,3 | 0,6 | 25,3 | 94 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 64 |
| **Итого** | **378** | **27,81** | **21,31** | **82,76** | **540,45** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Суп крестьянский | 240 | 3,6 | 5,7 | 7,62 | 89,15 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 10,3 | 8,45 | 1,0 | 146,3 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 3,8 | 4,92 | 25,31 | 180,6 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,8 | 13,6 | 60,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,3 | 25,3 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Печенье | 30 | 6,1 | 2,4 | 25,30 | 60 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,8 | 13,6 | 60,4 |

**Меню для детей льготных категорий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,** **гр.** | **Энергетическая****ценность, ккал** |
| Суп крестьянский | 240 | 3,6 | 5,7 | 7,62 | 89,15 |
| Гуляш из филе кур | 50/30 | 10,3 | 8,45 | 1,0 | 146,3 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 3,8 | 4,92 | 25,31 | 180,6 |
| Чай с сахаром | 185/14 | 0,4 | 0,8 | 13,6 | 60,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,3 | 25,3 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |