****

**29.09.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50 | 100 | 38,15 | 158,27 | 14,31 | 10,38 | 1,91 |
| Рис отварной | 150 | 8,29 | 212,87 | 3,82 | 4,17 | 40,03 |
| Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 3,66 | 43,46 | 0,25 | 0,03 | 10,23 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,33 | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 4,40 | 4,8 | 0,22 | 0,04 | 0,76 |
| 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** |
| Бифштекс из филе кур | 60 | 10,8 | 6,65 | 11,2 | 130,4 |
| Макароны отварные | 75/4 | 4,41 | 3,42 | 25,76 | 160,68 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,8 | 18,35 | 79,45 |
| Хлеб ржаной | 20 | 4,2 | 0,6 | 30,6 | 144 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| **Итого** | **379** | **22,97** | **11,87** | **105,23** | **608,53** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Суп Рассольник | 250 | 1,64 | 5,64 | 9,92 | 97,63 |
| Котлета куриная | 60 | 13,8 | 6,65 | 11,2 | 160,4 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,45 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,8 | 18,35 | 79,45 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 6,3 | 10,0 | 28,65 | 195,3 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 10/20 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,8 | 18,35 | 79,45 |

**Меню для детей льготных категорий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Суп Рассольник | 250 | 1,64 | 5,64 | 9,92 | 97,63 |
| Котлета куриная | 60 | 13,8 | 6,65 | 11,2 | 160,4 |
| Гречка отварная с маслом | 75/4 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,45 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,8 | 18,35 | 79,45 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 6,3 | 10,0 | 28,65 | 195,3 |