****

**31.01.2023 г.**

**Меню для 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5 | 160 | 10,30 | 170 | 5 | 7 | 23 |
| Какао на молоке, 180/10 | 180 | 10,84 | 100 | 4 | 3 | 15 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| Мандарин | 100 | 18,00 | 38 | 1 | 0 | 8 |
| Яйцо вареное | 40 | 8,50 | 63 | 5 | 5 | 0 |
| Сыр полутвердый | 15 | 8,40 | 55 | 3 | 4 | 0 |

**Меню для 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Котлета куриная запеченная | 60 | 9,2 | 4,9 | 1,3 | 86,1 |
| Макароны отварные с маслом | 75/5 | 4,5 | 3,2 | 27,3 | 147,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60,0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 6,6 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| **Итого** | **360** | **20,6** | **9,2** | **47,7** | **495,4** |

**Меню для группы продленного дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Щи со свежей капустой | 250 | 1,64 | 5,64 | 9,92 | 97,63 |
| Курица порционная | 75 | 10,1 | 11,9 | 1,0 | 134 |
| Рис отварной с маслом | 75/5 | 11,5 | 8,34 | 30,44 | 227 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 6,6 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Булочка школьная | 50 | 6,8 | 1,4 | 19,50 | 100 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |

**Меню для детей льготных категорий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Вес, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы,**  **гр.** | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| Щи со свежей капустой | 250 | 1,64 | 5,64 | 9,92 | 97,63 |
| Курица порционная | 75 | 10,1 | 11,9 | 1,0 | 134 |
| Рис отварной с маслом | 75/5 | 11,5 | 8,34 | 30,44 | 227 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 6,6 | 1,1 | 4,1 | 202 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |