

Утверждено:
 Директор школы



МЕННО
 На 22 ДЕКАБРЯ 2022 г
 для учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Химический состав на 1 порцию					Калорийность, ккал.	номер технологической карты
	Выход порции г.мл.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК							
Запеканка из творога	180	8,82	8	31,4	189	28	
Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6	2	
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6	
ВСЕГО	575	18	14,77	80,8	484,2		
ОБЕД							
Салат из помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	22,23	82	93	
Пельмени	250	16,2	18,9	38,32	394,45	659	
Сок фруктовый	200	2,34	2	12,36	70	30	
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110	
Фрукт(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42		
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42		
ВСЕГО	950	25,17	29,36	109,92	782,31		
ПОЛДНИК							
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110	
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42	42	
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8		
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	127,6		
ИТОГО ЗА 4-Й ДЕНЬ	1925	48,37	47,65	207,9	1394,11		

Повар: *Сав* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кол* /Конникова А.В. /

