



**МЕНЮ на 10 октября 2022 года**

| Наименование блюда                      | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>             |                 |            |           |               |                              |
| Биточки куриные                         | 60              | 6,06       | 13,15     | 0,21          | 144,1                        |
| Макароны отварные с маслом              | 75/5            | 4,5        | 3,2       | 27,3          | 147,3                        |
| Хлеб рж.                                | 20              | 0,13       | 0,02      | 15,2          | 62                           |
| чай с сахаром                           | 200/10          | 0,13       | 0,02      | 15,2          | 60                           |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>    |                 |            |           |               |                              |
| Суп картофельный с крупой               | 250             | 6,48       | 20,25     | 52,25         | 206                          |
| Кнели куриные                           | 50              | 18,52      | 18,50     | 0,87          | 130,5                        |
| Капуста тушеная                         | 100             | 11,5       | 8,34      | 30,44         | 157,3                        |
| Чай с сахаром                           | 200             | 0,07       | 0,02      | 9,98          | 40                           |
| Хлеб рж.                                | 30              | 6,6        | 1,1       | 41,0          | 206                          |
| Хлеб пш.                                | 20              | 7,5        | 2,8       | 50,5          | 263                          |
| <b>Полдник в группе продленного дня</b> |                 |            |           |               |                              |
| Сдоба обыкновенная                      | 50              | 6,68       | 3,52      | 19,3          | 180                          |
| Чай с сахаром                           | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 9,98          | 40                           |