



МЕНЮ на 20 декабря 2022 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|--------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
|--------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|

Дополнительный завтрак 1-4 классы

| | | | | | |
|--------|-----|--|--|--|--|
| яблоко | 200 | | | | |
| сок | 200 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | |
|-------------------------|-------|------|------|-----|--------|
| Гуляш | 50/50 | 9,2 | 4,9 | 1,3 | 166,66 |
| Гречневая каша с маслом | 75/5 | 2,65 | 4,16 | 2,3 | 157,1 |
| Хлеб рж. | 20 | 2,4 | 1,1 | 41 | 202 |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0 | 15 | 60 |

Обед в группе продленного дня

| | | | | | |
|-----------------------------|-------|------|------|-------|-------|
| Борщ | 250 | 2 | 5 | 14,3 | 405 |
| Биточки куриные | 50 | 9 | 5 | 8,2 | 202 |
| Макаронные изделия с маслом | 100/5 | 11,5 | 8,34 | 30,44 | 157,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |
| Хлеб рж. | 30 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 206 |
| Хлеб пш. | 20 | 7,5 | 2,8 | 50,5 | 263 |

Полдник в группе продленного дня

| | | | | | |
|--------------------|-----|------|------|------|-----|
| Сдоба обыкновенная | 50 | 6,68 | 3,52 | 19,3 | 180 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |