



Меню



Среда 22.01.2025 г.

Возрастная категория с 1 – 4 класс

Завтрак	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№рец.
1.Овощи соленые	60	0,5	0,1	2,2	14	№71
2.Рыба,тушенная в томате с овощами	90	8,1	6,96	31,45	203	№205
3.Пюре картофельное	150	3,1	0,2	19,1	84,5	№312
4.Хлеб пшеничный	50	3,95	0,2	19,1	84,5	
5.Чай с сахаром	200\15	0,4	0	11,7	49,6	№386
Итого:	665	25,23	23,40	97,97	696,2	
Обед	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№рец.
1.Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,16	10,6	68,1	№101
2. Овощи соленые	60	1,1	0,1	1,8	13,8	№71
3.Птица отварная	90	13,2	10,37	12,9	198	№292
4.Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,1	8,4	41,1	258,7	№173
5.Хлеб пшеничный	50	3,95	0,2	19,1	84,5	
6.Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	
7.Напиток из плодов шиповника	200	0,11	0,12	25,1	119,2	№227
Итого:	808	31,39	25,15	118,67	857	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 4



Повар:

Данькова Е.Н.

Калькулятор:

Молчанова О.С.

Медицинская сестра:

Романова О.С.