



Утверждаю:

Директор ГБОУ № 22 г.о.Торез»

А.Д.Филиппова

МЕНЮ на 06.09.2024г.

ЗАВТРАК 1 – 4 классы

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал
Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,4
Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
Пюре картофельное	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Печенье	15	1	3	9,04	58,14
	515	22,7	26,5	66,1	589,4

ОБЕД 5 -9 классы (льготная категория)

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Фрукты (яблоки)	100	0,8	0,2	7,5	35
	800	34,4	19,6	80,8	645,4