



Утверждаю:

Директор ГБОУ № 22 г.о.Торез»

А.Д.Филиппова

МЕНЮ на 09.09.2024г.

ЗАВТРАК 1 – 4 классы

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал
Зеленый горошек (консервированный)	20	0,57	0,03	1,17	7,38
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Компот из яблок	200	0,5	-	19,8	81
Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
	500	16,0	18,3	39	384,3

ОБЕД 5-9 классы (льготная категория)

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,8
Оладьи из печени по- кунцевски	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
	780	30,0	23,2	98,7	721,1