



Утверждаю:

Директор ГБОУ № 22 г.о.Торез»

А.Д.Филиппова

## МЕНЮ на 10.09.2024г.

### ЗАВТРАК 1 – 4 классы

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал
Запеканка из творога со сметаной	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Фрукты (банан)	140	2,15	0,75	29,4	132,35
Печенье	15	1	3	9,04	58,14
<b>ИТОГО :</b>	<b>455</b>	<b>37,1</b>	<b>20,5</b>	<b>66,4</b>	<b>592,2</b>

### ОБЕД 5 -9 классы (льготная категория)

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6	19,9	162,4
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
<b>ИТОГО :</b>	<b>720</b>	<b>39,1</b>	<b>13,5</b>	<b>67,0</b>	<b>547,4</b>