



Утверждаю:

Директор ГБОУ № 22 г.о.Торез»

А.Д.Филиппова

МЕНЮ на 12.09.2024г.

ЗАВТРАК 1 – 4 классы

| Наименование блюда | Выход | Белки , г | Жиры , г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Икра кабачковая | 30 | 0,46 | 1,4 | 2,22 | 23,4 |
| Рис отварной | 200 | 4 | 10,67 | 33,33 | 250 |
| Котлета рыбная любительская | 70 | 9 | 2,8 | 4,3 | 78,6 |
| Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,27 | 0,27 | 14,73 | 70,4 |
| Ряженка | 150 | 6 | 12 | 8,2 | 170 |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,42 | 0,42 | 9,84 | 44,44 |
| ИТОГО: | 580 | 22,15 | 27,56 | 72,62 | 636,84 |

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 |
| Помидоры соленые (или огурцы соленые) | 30 | 2,7 | 0 | 2,4 | 27 |
| Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 182,9 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,02 | 0,36 | 19,65 | 93,9 |
| Кисель плодово- ягодный | 200 | 0 | 4 | 22,9 | 89,5 |
| Фрукты (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Печенье | 15 | 1 | 3 | 9,04 | 58,14 |
| ИТОГО: | 785 | 26,0 | 20,0 | 81,6 | 576,7 |