

МЕНЮ на 06.03.2025 г.

Сезон: весенне-летний, неделя: первая, день 4 примерного меню

1-4 класс

				№ рец.	Наименование блюда	Вес порции
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)			
0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з	Помидор в нарезке	60
12,49	6,67	5,65	132,5	54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами	90
5,9	7,02	40,67	249,5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200
0,19	0,04	6,42	26,8	54-2г	Чай с сахаром	200
2,18	0,28	13,18	64.	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30

5-11 класс

				№ рец.	Наименование блюда	Вес порции
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)			
1,1	0,223,8	21,4	12,8	54-3з	Помидор в нарезке	100
12,49	6,67	5,65	132,5	54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами	90
5,9	7,02	40,67	249,5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200
0,19	0,04	6,42	26,8	54-2г	Чай с сахаром	200
2,94	0,36	18,1	87,4	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40

ОВЗ:

				№ рец.	Наименование блюда	Вес порции
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)			
0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з	Помидор в нарезке	60
12,49	6,67	5,65	132,5	54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами	90
5,9	7,02	40,67	249,5	54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200
0,19	0,04	6,42	26,8	54-2г	Чай с сахаром	200
2,18	0,28	13,18	64.	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30

Второй завтрак

1	0	20	84,8	14	Сок фруктовый	200
---	---	----	------	----	---------------	-----

Повар:

Березан М.И.