

МЕНЮ на 14.03.2025 г.

Сезон: весенне-летний, неделя: вторая, день 10 примерного меню

1-4 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ реп.	Наименование блюда	Вес порции
14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м	Курица, тушеная с морковья	100
4,5	5,514	26,54	173,7	54-10г	Картофель отварной в молоке	150
0,19	0,04	6,42	26,8	54-2г	Чай с сахаром	200
2,94	0,36	0,03	17,1	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/10
0,92	0,06	5,24	25,2	54-28з	Свекла, отварная дольками	60
0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	Яблоко	100

5-11 класс

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ реп.	Наименование блюда	Вес порции
14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м	Курица, тушеная с морковья	100
6,6	8,07	38,91	254,7	54-10г	Картофель отварной в молоке	220
0,25	0,05	6,61	279	54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200
2,94	0,36	0,03	17,1	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/10
0,92	0,06	5,24	25,2	54-28з	Свекла, отварная дольками	60
0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	Яблоко	100

ОВЗ

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	№ реп.	Наименование блюда	Вес порции
14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м	Курица, тушеная с морковья	100
4,5	5,514	26,54	173,7	54-10г	Картофель отварной в молоке	150
0,25	0,05	6,61	279	54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200
2,94	0,36	0,03	17,1	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/10
0,92	0,06	5,24	25,2	54-28з	Свекла, отварная дольками	60
0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	Яблоко	100
Второй завтрак						
1	0	20	84,8	389	Сок фруктовый	200

Повар:

Березан М.И.