



МЕНЮ
на 14 января 2022г.
1-4 классы

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углеводы	Калорийность, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	60	0,65	0,11	10,17	40,40
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	200	3,76	4,04	10,06	83,14
Плов мясной (т/к № 120550)	230	25,07	26,96	45,29	515,71
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Фрукт	200	1,86	0,8	26	124
Итого за день:	750	34,06	33,59	90,36	854,04

Утверждаю.
Квачева Г.И.
« 14 » января 2022г.



МЕНЮ
на 14 января 2022г.
5-11 классы

Наименование блюд	Выход, гр., мл.	Химический состав		Углево ды	Калорийнос ть, ккал.
		белки, гр.	жиры, гр.		
Горячий обед					
Салат из моркови с яблоками (т/к № 38 МП..Могильный-В.А.Тутельян,2010)	100	1,08	0,18	16,95	67,33
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (т/к № 110109)	250	4,18	7,06	30,09	166,21
Плов куриный (т/к № 120605)	260	24,64	29,32	50,88	544,50
Чай с сахаром (т/к № 160105)	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Хлеб пшеничный (т/к № 200102)	40	3,28	0,56	0,52	78,0
Хлеб ржано-пшеничный (т/к № 200103)	20	1,72	0,31	0,31	47,06
Итого за день:	840	34,9	37,43	108,75	943,0