



Утверждаю

Е.В. Глазова

24.01.2024

1-4 класс

| Блюдо                               | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Макаронные изделия отварные с сыром | 250      | 367,8        | 14,88 | 17,36 | 37,5     |
| Чай с сахаром                       | 220      | 60           | 0,07  | 0,02  | 15       |
| Хлеб ржаной                         | 30       | 68,10        | 1,77  | 0,33  | 14,04    |
| Фрукты свежие (яблоки)              | 250      | 105          | 1     | 0     | 26       |
|                                     |          |              |       |       |          |

5-9 класс

| Блюдо                               | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Макаронные изделия отварные с сыром | 250      | 367,8        | 14,88 | 17,36 | 37,5     |
| Чай с сахаром                       | 220      | 60           | 0,07  | 0,02  | 15       |
| Хлеб ржаной                         | 30       | 68,10        | 1,77  | 0,33  | 14,04    |

Обед овз

| наименование блюда        | выход | Б    | Ж    | у     | Э/ц   |
|---------------------------|-------|------|------|-------|-------|
| Суп картофельный с крупой | 250   | 1,96 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| Жаркое по домашнему       | 250   | 12,3 | 19,5 | 26,58 | 383   |
| Чай с сахаром             | 200   | 0    | 0    | 9,98  | 119   |
| Хлеб                      | 2/30  | 3,54 | 0,66 | 28,08 | 136,2 |