



Утверждаю

Е.В. Глазова

29.02.2023

Завтрак

1-4 КЛАССЫ

| Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------------|-------------|-------|------|----------|--------------|
| Жаркое по домашнему | 250 | 12,3 | 19,5 | 26,58 | 383 |
| Кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 |
| Хлеб | 30 | 1,77 | 0,33 | 14,04 | 68 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 3 | 3 | 15 | 156 |

5-9 КЛАССЫ

| Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|-------------|-------|------|----------|--------------|
| Жаркое по домашнему | 250 | 12,3 | 19,5 | 26,58 | 383 |
| Кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 |
| Хлеб | 30 | 1,77 | 0,33 | 14,04 | 68 |
| | | | | | |

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 |