

Утверждено

Директор МКОУ "Таловская СОШ"

Шпигоренко Т.С.



Меню на 18.11.2024 г.

9 день от 6 - 10 лет

| | Завтрак | вес | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 50 | 15,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 | 33,00 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 8,99 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,55 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 3,44 |
| 54-3гн-2020 | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 2,51 |
| | банан | 120 | 0,2 | 0,2 | 39,2 | 106,8 | 11,11 |
| | хлеб | 30 | 1 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 2,4 |
| | Итого за завтрак | 610 | 21,63 | 8,95 | 95,65 | 524,85 | 61,45 |
| | Кукуруза сладкая | 50 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 19 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 114,3 | 13,01 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 150 | 10,7 | 13,6 | 12,2 | 314,6 | 40,97 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 5,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 15,4 |
| | Хлеб в ассортименте | 50 | 1 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 3,8 |
| | итого | 660 | 25,9 | 21,8 | 74,82 | 700,6 | 92,18 |
| | от 11 - 18 лет | | | | | | |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 23,7 | 2 | 0,9 | 123,8 | 37,06 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,55 | 1,35 | 4,45 | 36,55 | 5,08 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 10,4 |
| 54-3гн-2020 | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 2,51 |
| фрукты | Банан | 120 | 0,2 | 0,2 | 39,2 | 106,8 | 14,00 |
| | хлеб | 45 | 1 | 0,6 | 17,85 | 88,05 | 2,4 |
| | Итого за завтрак | 695 | 30,9 | 9,75 | 101,8 | 585,1 | 71,45 |
| 54-3з-2020 | Кукуруза сладкая | 75 | 0,8 | 0,1 | 3,1 | 10,8 | 20 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной | 250 | 9,37 | 5,13 | 15,83 | 142,88 | 16,02 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 10,7 | 18,13 | 16,27 | 419,36 | 55,17 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 5,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 14,23 |
| | Хлеб | 30 | 1 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,74 |
| | Итого | 755 | 29,87 | 27,06 | 69,1 | 765,14 | 107,16 |



