



Утверждаю  
Директор МКОУ "Галовская СОШ"  
Шинкоренко Т.С.

Меню на 19.12.2024 г.

2 день от 6 - 10 лет

	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	150	14,1	6,3	4,4	131,3	29,25
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	14,08
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	4,49
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	2,5
фрукт	Мандарин	150	0,8	0,8	17,6	56,4	11,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>25,7</b>	<b>14,6</b>	<b>85</b>	<b>550,6</b>	<b>61,45</b>
	<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	10,93
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	11,46
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1	55,35
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,76
Пром.	Печенье сливочное	30	2,4	13,2	22,4	219,6	9,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,62
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>34</b>	<b>43,1</b>	<b>74,6</b>	<b>824,1</b>	<b>92,18</b>

от 11 - 18 лет

	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	30,51
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	22,82
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	4,49
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	2,5
фрукт	Мандарин	150	0,8	0,8	17,6	56,4	11,13
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>28,5</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>630,2</b>	<b>71,45</b>
	<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	10,93
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	13,47
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	67,18
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,76
Пром.	Печенье сливочное	30	2,4	13,2	22,4	219,6	9,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,62
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>40,7</b>	<b>50,3</b>	<b>79,3</b>	<b>934,9</b>	<b>107,16</b>



