



**Меню** на 30.11.2022г.

**Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтра</b>						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200\6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
	<b>Итого</b>	<b>646</b>	<b>26,20</b>	<b>23,47</b>	<b>105,18</b>	<b>750,85</b>

**Завтрак (для обучающихся начальных классов)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>23,8</b>	<b>22,45</b>	<b>90,44</b>	<b>660,05</b>

**Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200\6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
	<b>Итого</b>	<b>636</b>	<b>23,57</b>	<b>20,81</b>	<b>105,18</b>	<b>712,85</b>

Повар:  Гиндуллина А.В

