



Меню на 07.12.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 131,80 | Плов из мяса птицы (филе) | 220 | 16,90 | 15,56 | 41,44 | 399,78 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| 12 | Салат из моркови с яблоками | 80 | 0,93 | 6,25 | 8,6 | 94,43 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого | 560 | 21,91 | 29,56 | 87,65 | 730,21 |

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 12 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,7 | ,7 | 6,5 | 71 |
| 131,80 | Плов из мяса птицы (филе) | 170 | 14,37 | 15,78 | 35,23 | 339,82 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 |
| 401,08 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого | 470 | 17,55 | 28,03 | 68,34 | 594,82 |

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 131,80 | Плов из мяса птицы (филе) | 220 | 16,90 | 15,56 | 41,44 | 399,78 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 12 | Салат из моркови с яблоками | 80 | 0,93 | 6,25 | 8,6 | 94,43 |
| | | | | | | |
| | Итого | 530 | 21,83 | 22,31 | 87,52 | 664,11 |

Повар: Гиндуллина А.В