

МЕНЮ
 МОБУ СОШ с. Кара
 на 04.03.2023 г.

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	

Дети с 1 по 4 кл
 Завтрак I

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Каша гречневая с маслом	150/4	7,21	4,64	32,60	200
2	Котлета куриная	60	9,55	9,14	6,58	145
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	10,21	42
4	Хлеб пшеничный	50	2,41	6,75	12,53	120
5						
6	Итого					686

Обед С 1 по 4 кл дети с овз

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,75	3,35	15,62	111
	Куриное филе с овощами	60/40	6,89	6,25	1,20	87
	Картофель отварной, запеченный	110	2,51	2,89	20,25	117
	Напиток Валитек	200				
	Хлеб пшеничный	50	1,64	1,3	39	234
	Хлеб ржаной	70	3,47	1,33	17,07	95
по :						695

ошь питания за день по категориям

ЗАРТРАК



