

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №76»
 _____ А.С. Метлицкая
 «12.04.2021 -16.04.2021г.»

**МЕНЮ**

Для обучающихся 1-4 классов.

Столовая МОУ «Средняя общеобразовательная школа №76»

№	Наименование блюд и изделий	Выход: грамм.	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
1.	12 апреля 2021 г. (пн.)					
	Бутерброд с сыром	50	335,49	16,0	10,0	70,0
	Котлета мясная	80	202,1	11,2	15,1	9,6
	Соус томатный	50	43,83	0,8	2,5	4,5
	Рис отварной	150	447,7	8,7	14,6	75
	Хлеб	33	84,4	0,31	0,5	16,4
	Чай с сахаром	200	28,0	0,20	0,00	14,0
	Конфета	1 шт.	540	5,0	31,0	59,0
		Итого:	1681,49	42,21	73,7	248,5
2.	13 апреля 2021 г. (вт.)					
			Ккал.	Б.	Ж.	У.
	Бутерброд с колбасой	50	378,52	15,64	22,05	49,17
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180/30	335,52	29,81	33,6	74,9
	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
	Яблоко свежее	1 шт.	44,0	0,4	0,3	9,8
		Итого:	903,24	49,37	59,67	159,36
3.	14 апреля г. (ср.)					
			Ккал.	Б.	Ж.	У.
	Огурец свежий	30	4,5	0,2	0,03	1,09
	Кура отварная	80	165	16,88	10,88	0,0
	Соус томатный	50	43,83	0,8	2,5	4,5
	Макаронь отварные	150	504,77	13,16	14,03	86,9
	Хлеб	33	84,4	0,31	0,5	16,4
	Компот «Ассорти»	200	78,7	0,2	0,2	18,9
	Груша свежая	1 шт.	44,0	0,4	0,3	9,8
		Итого:	925,2	31,95	28,44	137,59

			Ккал.	Б.	Ж.	У.
4.	15 апреля 2021 г. (чт.)					
	Помидор свежий	30	4,2	0,18	0	1,14
	Биштекс мясной	50	258,95	14,52	22,22	0,22
	Соус молочный	50	41,9	1,03	2,62	6,68
	Пюре картофельное	150	261,03	3,51	25,07	5,7
	Хлеб	33	84,4	0,31	0,5	16,4
	Яблоко свежее	1 шт.	44,00	0,4	0,3	9,8
	Сок	1 шт.	90	0,4	0,0	0,22
	Итого:		784,48	20,25	50,71	40,16
5.	16 апреля 2021 г. (пт.)					
	Огурец свежий	20	3,0	0,13	0,02	0,73
	Помидор свежий	20	2,8	0,12	0	0,76
	Ёжики мясные с рисом	150/50	370,05	20,25	20,85	25,95
	Томатный соус	50	43,83	0,8	2,5	4,5
	Хлеб	33	84,4	0,31	0,5	16,4
	Компот	200	78,7	0,2	0,2	9,8
	Апельсин	1 шт.	184	0,16	0	50
	Итого:		766,78	21,97	24,07	108,14