

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.

03.03.2023г.

**Ежедневное меню МКОУ «Распопинская СШ»
 10 день (льготное питание)**

1-4 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	8,77	5,50	3,40	94,50
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,80	5,40	38,90	219,30
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	1,10	0,08	2,30	13,60
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,98	0,36	10,26	54,30
Итого за прием пищи:		520	15,95	11,34	70,06	441,70

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,75	4,95	3,80	105,00
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,56	6,50	46,70	263,16
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	1,32	0,00	2,76	16,32
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Итого за прием пищи:		590	19,23	12,05	85,56	534,98