

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Малячкино

\_\_\_\_\_ А.Ю.Янушевич

## МЕНЮ

1 ДЕНЬ

«04» апреля 2022 г

### ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход (дошколь ники)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша молочная геркулесовая	<b>200</b>	6,4	10,0	22,3	202,3
2	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,0	0,0	14,9	56,8
3	Бутерброд с маслом, сыром	<b>30/7/9</b>	3,22	6,32	15,46	127,79

### 2 ЗАВТРАК

1	Фрукты	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	53,2
---	--------	------------	-----	-----	-----	------

### ОБЕД

1	Кукуруза консервированная	<b>50</b>	0,77	0,14	3,92	20,3
2	Суп с рыбными консервами (сайра)	<b>180</b>	12,74	0,6	9,22	105,4
3	Голубцы ленивые с капустой	<b>130</b>	21,00	19,00	16,00	308,00
4	Компот из сухофруктов	<b>70</b>	0,17	0,00	21,10	82,30
5	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,68	72,40

### ПОЛДНИК

1	Омлет	<b>130</b>	8,00	10,62	3,35	141,25
2	Хлеб пшеничный	<b>35</b>	2,7	1,05	17,43	91,7
3	Напиток из ягод шиповника	<b>200</b>	0,67	0,27	28,29	110,20

	Итого за 1 день	<b>59,98</b>	<b>58,41</b>	<b>234,72</b>	<b>1679,35</b>
--	-----------------	--------------	--------------	---------------	----------------