

Утверждаю:  
 Директор МОУ "Криушинская СОШ"  
 \_\_\_\_\_ Л.Ю. Мартынова



**Меню на 06.12.2024 г**

**Пятница 1-4 класс**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вес гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>
Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103
Компот из сух-в + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего</b>					<b>534,38</b>

**Пятница 5-11 класс**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вес гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>
Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103
Компот из сух-в + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
<b>Всего</b>					<b>622,68</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Вес гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>
Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рис отварной	180	4,42	4,9	43,8	244,2
Тефтели куриные	60	12,9	3,61	7,1	112,38
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>Всего</b>					<b>671,56</b>

**Сон. Столовая**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Вес гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>
Молочная вермишель	200	5,27	6,02	20,82	158,45
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103
Компот из сух-в + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рис отварной	180	4,42	4,9	43,8	244,2
Тефтели куриные	60	12,9	3,61	7,1	112,38
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5