

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Криушинская СОШ»
 Л.Ю. Мартынова



Меню на 09.12.2024г.

Понедельник

Завтрак 1-4 класс	Вес, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Плов с курицей	220	27,3	11,09	40,86	314,6
Какао с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	94
Всего					592,10

Завтрак 5-11 класс	Вес, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Плов с курицей	220	27,3	11,09	40,86	314,6
Какао с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Всего					498,1

Обед	Вес гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Борщ с курицей	250	10,13	10,02	10,07	170,99
Гречка рассыпчатая	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Гуляш с курицей	100	13,5	13,1	3,2	185,6
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Всего					641,17

Соц. Столовая

Завтрак	Вес, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Молочная вермишель	40	5,27	6,02	20,82	158,45
Кондитерское изделие	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Плов с курицей	220	20,78	17,2	20,54	315,08
Какао с молоком	200/15	2,4	2,66	20,54	110,7
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Сок фруктовый	200	0,09	0,18	18,18	82,8
Борщ с курицей	250	6,48	6,48	6,48	141,1
Гречка рассыпчатая	200	0,04	0	24,76	94,2
Гуляш с курицей	100	13,5	13,1	3,2	185,6
Хлеб ржаной	30	2,27	0,42	0,92	63,35
Чай с сахаром	20	1,25	3,28	13,35	87,95