



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

**Меню на 20.01.2025г.**

**Понедельник**

<b>Завтрак 1-4 класс</b>	<b>Вес, гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
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
Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего</b>					<b>545,1</b>

<b>Завтрак 5-11 класс</b>	<b>Вес, гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>
Плов с курицей	220	27,3	11,09	40,86	314,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
<b>Всего</b>					<b>498,1</b>

<b>Обед</b>	<b>Вес гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал.</b>
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
<b>Всего</b>					<b>641,17</b>

**Соц. 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
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
Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47,0
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