

Утверждено

И.о. директора школы

Н.В.Ткач

"29" августа 2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для льготных категорий
2022-2023 учебного года**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Йогурт	100	120	2,4	5,0	16,0
	ИТОГО:		120			
2 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Фрукты	100	1,6	0	19,8	98,0
	ИТОГО:		1,6			
3 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Сок	200	80	1,0	0	15,8
	ИТОГО:		80			
4 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Йогурт	100	120	2,4	5,0	16,0
	ИТОГО:		120			
5 день						
	<u>Завтрак</u>					

1	Вафли	100	298	8.0	5.2	54.3
	ИТОГО:		298			
6 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Йогурт	100	120	2,4	5,0	16,0
	ИТОГО:		120			

7 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Фрукты	100	1,6	0	19,8	98,0
	ИТОГО;		1,6			

8 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Яйцо вареное	42	3,9	3,6	0,3	48,0
	ИТОГО:		3,9			

9 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Сок	200	80.0	1.0	0	15.8
	ИТОГО:		80,0			

10 день						
	<u>Завтрак</u>					
1	Печенье	100	131.5	2.0	1.4	27.9
	ИТОГО:		131,5			