

## Меню

22 Марта

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,68	6,51	36,88	229,51
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
<b>Итого</b>	<b>503</b>	<b>9,9</b>	<b>8,38</b>	<b>80,38</b>	<b>439,51</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	4,05	7,43	9,30	17,60
Котлеты «Нежные» из куриных грудок	90	7,70	6,03	0,39	79,80
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	10,73	229,50
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10
<b>Итого</b>	<b>738</b>	<b>21,45</b>	<b>21,87</b>	<b>80,23</b>	<b>598,61</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	50	0,93	0,06	1,95	12,01
Котлеты «Нежные» из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262,00
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200	0,70	0,20	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого</b>	<b>593</b>	<b>23,49</b>	<b>20,75</b>	<b>95,93</b>	<b>687,55</b>
<b>Завтрак (старшие для детей мобилизованных)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Чай с сахаром	200	0,70	0,20	8,00	32,00
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>13,19</b>	<b>9,82</b>	<b>97,86</b>	<b>531,21</b>
<b>Обед (старшие для детей мобилизованных)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	11,62	115,75
Котлеты «Нежные» из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262,00
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	50	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого</b>	<b>843</b>	<b>25,96</b>	<b>26,19</b>	<b>129,75</b>	<b>894,9</b>

Директор школы

Зав. столовой

