

Меню на 14.06.2024

СОШ №15

ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

	Выход	бел/жир/углев.	Ккал
1- ЗАВТРАК(младшие)			
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10	6,28/12,11/15,55	196,1
Омлет натуральный	150	12,1/13,05/7,64	187,6
Чай с сахаром	19,00	0,38/0,1/10,06	42,66
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48/0,48/11,76	56,4
Батон нарезной	50	3,75/1,45/25,7	131
ОБЕД (младшие)			
Кукуруза к/с(доп.гарн.)	60	1,23/1,75/5,87	44,16
Щи из св.капусты с картофелем,с куриными фрикадельками,со сметаной	200/11/10	3,17/6,91/7,56	110,66
Шницель куриный рубленый	90	13,09/12,24/8,14	194,63
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,67/7,55/36,72	229,46
Напиток из шиповника	200	0,68/0,28/20,76	88,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68	94
Вода питьевая ПЭТ	500	0/0/0	0
ВСЕГО	1889	51,17/56,83/198,23	1473,87
ЗАВТРАК ЛТО			
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/10	6,28/12,11/15,55	196,1
Омлет натуральный	200	16,13/17,4/10,9	250,13
Чай с сахаром	190/10	0,38/0,1/10,06	42,66
Фрукты свежие(яблоки)	120	0,48/0,48/11,6	56,4
Батон нарезной	50	3,75/1,45/25,7	131
ОБЕД ЛТО			
Кукуруза к/с(доп.гарн.)	100	2,06/2,91/9,79	73,6
Щи из св.капусты с картофелем,с куриным: фрикадельками со сметаной	250/11/10	3,53/7,9/9,14	128,61
Шницель куриный рубленый	100	14,54/13,6/9,04	216,25
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42/10,08/44,09	284,64
Напиток из шиповника	200	0,678/0,28/20,76	88,2
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/23,76	118,8
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6	118
Вода питьевая ПЭТ	500	0/0/0	0
ВСЕГО	2091	59,99/67,43/232,15	1703,89
Директор школы			Чернятьева Т.А.
Шеф-повар			Шостова Т.П.

