

**Меню на 10 июня 2022 года
ЗАВТРАК с 7-11 лет**

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Сыр порционнo	15	3,95	3,99	0,0	51,50
Каша рисовая . мол с маслом .	150/3	6,62	7,08	12,15	143,8
Яблоко	100	0,4	0,40	9,8	47
Чай с сахаром молок.	150/35/15	1,55	1,35	19,90	81,00
печенья	25	1,6	2,0	16,50	90,00
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	523	16,37	15,69	69,77	491,9

ОБЕД

помид св.порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Борщ сибир.с фрикад.из птицы со с	200/11/10	4,63	9,87	12,59	148,62
фрикадельки рыбн.в соусе мол.	55/50	7,53	11,14	9,47	150,6
макар.изд.отварн.	150	5,66	0,70	31,90	156,30
нектар плодов	200	1,00	0,20	20,20	86,60
хлеб ржан	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	816	23,74	22,63	103,08	685,22

ЗАВТРАК с 12 и старше

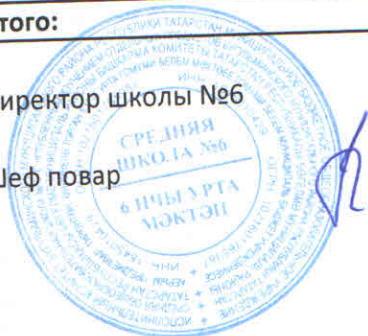
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
сыр	15	3,95	3,99		51,5
каша рисов.молоч.с мас.	200/5	8,26	9,44	14,58	172,56
Чай с сахаром мол.	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
печенье	25	1,6	2	16,50	90,00
Батон в/с	40	3	1,16	20,53	104,80
Итого:	585	18,76	18,34	77,391	546,86

ОБЕД

Помидоры порц.	100	1,1	0,2	3,8	22
борщ сибирс с фрикод из пт со сме	250/11/10	5,04	13,18	13,27	174,17
фрикад.рыбн.в соусе мол	55/50	7,53	11,14	9,47	150,6
макар.отварн.	180	6,79	0,8	38,30	187,56
нетар плод	200	1,00	0,20	20,20	86,60
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	936	27,14	26,32	120,56	794,13

Директор школы №6

Шеф повар



Ш.Ж. Суиндииков

Л.М. Муштакова