

Меню на 14 июня 2022 года

ЗАВТРАК с 7-12 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Огурцы свеж. порцион	70	0,49	0,07	1,33	8,40
Каша пшен. мол. с масл.	180/5	7,74	1,21	27,90	247,40
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Батон в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,90
Итого:	500	15,69	15,13	69,94	492,30

Обед

Рассольник Ленинград. со смет.	250/10	2,28	6,59	12,6	123,45
Запеканка картоф. с мясом	200/50	19,85	21,79	46,75	447,76
Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	810	29,80	29,44	133,95	911,31

Завтрак от 12 лет и старше

Огурцы свеж. порцион	100	0,70	0,10	1,90	12,00
Каша пшен. мол. с масл.	200/5	8,6	12,39	34,26	279
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Батон в/с	50	3,75	1,45	25,66	131,00
Итого:	555	17,13	17,48	79,4	540,6

Обед

Рассольник Ленинград. со смет.	200/10	1,87	5,57	9,94	102
Запеканка картоф. с мясом	50/150	18,30	19,12	43,5	427,76
Зелен. горошек доп. гарнир	60	1,86	3,20	3,90	24,00
Кисель	200	0,57	0,06	3,20	123,60
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	750	28,28	28,75	123,06	850,56

Директор школы



Шеф повар

(Handwritten signatures in blue ink)

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова