

Меню на 15 июня 2022 года
ЗАВТРАК от 7 до 12 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0	51,50
Каша геркулес. мол с масл.	150/4	3,21	4,30	15,18	169,50
Оладьи со сгущ. молоко.	120/25	7,50	8,70	41,18	214,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	544	20,08	20,54	87,73	615,00

ОБЕД

Огурцы свеж. порц.	60	0,42	0,06	1,14	7,20
Суп картоф. С клец. Мясн. Фрик.	200/22	7,12	6,18	15,19	157,40
Тефтели из говядины в том. Соусе	80/40	10,11	16,92	15,11	249,54
Каша гречневая рассып.	150	5,60	2,30	39,73	214,00
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	812	28,19	26,34	118,55	846,24

ЗАВТРАК с 12 лет и старше

Сыр порционно	15	3,95	3,99	0	51,50
Каша геркулес. мол с масл.	150/5	3,25	5,03	15,19	176,1
Оладьи со сгущ. молоко.	120/25	7,5	8,7	41,18	214,8
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Батон в/с	50	3,75	1,45	25,66	131,00
Итого:	565	21,62	21,85	97,98	674,00

ОБЕД

Огурцы свеж. порц.	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Суп картоф. С клец. Мясн. Фрик.	250/22	7,83	7,10	18,95	186,25
Тефтели из говядины в том. Соусе	80/40	10,11	11,92	15,11	249,54
Каша гречневая рассып.	180	6,72	2,76	47,67	258,80
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	2,74	88,20
Хлеб ржан.	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничн.	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	952	31,72	30,96	139,89	966,99

Директор школы №6

Ш.Ж. Суиндиков

Шеф повар

Л.М. Муштакова

