

**Меню на 16 июня 2022 года**

**ЗАВТРАК с 7-11 лет**

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Фрукты апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша пшеничная молочн. с масл.	150/4	11,75	7,76	28,20	210,9
Чай с молоком с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
Батон в/сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>539</b>	<b>18,31</b>	<b>19,47</b>	<b>85,87</b>	<b>578,10</b>

**Обед**

Помидоры свеж.	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Суп горох. С фрикад. из птицы и грен	200/11	3,92	9,80	14,13	148,32
Филе минтая запеч. с сыром	80/10	10,20	5,44	0,63	98,33
Картофельное пюре	150	3,06	6,80	20,44	137,25
Напиток из зам. черн. смородины	200	0,60	0,20	27,80	116
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>24,12</b>	<b>23,16</b>	<b>100,80</b>	<b>686,80</b>

**Завтра с 12 и старше**

Фрукты апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша пшеничная молочн. с масл.	200	15,62	10,48	37,53	276,00
Чай с молоком с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Печенье	25	1,60	2,00	16,50	90,00
Батон в/сорт	40	3	1,16	20,53	104,80
<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>22,93</b>	<b>22,48</b>	<b>100,31</b>	<b>669,40</b>

**Обед**

Помидоры свеж.	100	1,10	0,20	3,80	
Суп горох. С фрикад. из птицы и грен	250/11	4,9	12,25	17,66	187,05
Филе минтая запеч. с сыром	100/10	12,36	7,01	0,79	116,00
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Напиток из зам. черн. смородины	200	0,60	0,20	27,80	116
хлеб пшеничные	40	3,04	0,32	19,7	94,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>931</b>	<b>28,32</b>	<b>26,22</b>	<b>110,10</b>	<b>778,95</b>

Директор школы №6

Шеф повар

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова

