

Меню на 18 июня 2022 года

ЗАВТРАК с 7-11 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Масло сливочн.	10	0,08	7,25	0,1	66,00
Каша ячневая мол с маслом	150/4	3,29	3,34	21,23	128,40
Пудинг из творога с повидлом	120/20	13,6	9,25	35,98	283,60
Чай с сахаром	180/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	534	19,29	20,73	87,65	616,60

ОБЕД

Борщ с капуст., картф. из птицы со см	200/11/10	4,63	9,87	12,59	148,62
Фрикассе из курин. грудок	55/50	7,53	11,14	9,47	150,6
Рис отварной	150	5,66	0,70	31,90	156,30
Огурцы свежие					
Компот из яблок	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

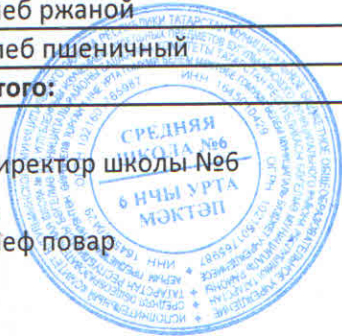
Масло сливочн.	15	0,12	10,88	0,20	99,00
Каша ячневая мол с маслом	150	3,25	0,44	21,18	102,00
Пудинг из творога с повидлом	120/20	14,76	9,25	35,87	283,60
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон в/с	50	3,75	1,45	25,66	131,00
Итого:	555	21,95	22,04	97,91	675,60

ОБЕД

Огурцы свеж. Порц.	100	0,70	0,10	1,90	11,00
Борщ с капуст. с карт. на бул. со сме	250/15	2,48	9,01	13,48	140,75
Фрикассе из курин. Грудок	50/50	17,75	13,90	7,95	203,70
Рис отварной	180	4,35	6,42	43,67	249,64
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	945	32,54	30,59	139,28	936,19

Директор школы №6

Шеф повар



Handwritten signatures in blue ink.

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова