

Меню на 20 июня 2022 года

ЗАВТРАК от 7 до 12 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Омлет с сосисками	150	15,79	10,38	37,13	315,18
Чай с молоком с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,40	78,60
Итого:	510	20,15	20,33	80,50	597,18

ОБЕД

Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Суп из овощей на мясн. бульоне	200/10	1,85	6,49	9,51	111,45
Плов из отварных курин. грудок	200	16,59	16,85	28,51	338,60
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	750	23,81	24,16	100,93	734,35

ЗАВТРАК с 12 лет и старше

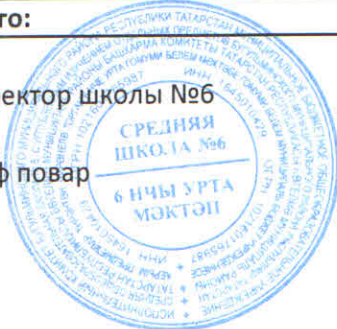
Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Омлет с сосисками	200	18,45	13,84	49,75	410,20
Чай с молоком с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Батон в/с	40	3,00	1,16	20,53	104,80
Итого:	550	23,48	24,00	96,11	709,00

ОБЕД

Суп из овощей на мясн. бульоне	250/10	2,17	8,17	11,34	130,50
Плов из отварных курин. грудок	200/50	17,14	16,95	30,41	349,60
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20
Хлеб ржан.	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничн.	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	810	26,86	26,22	120,14	837,80

Директор школы №6

Шеф повар



Handwritten signature in blue ink.

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова