

**Меню на 21 июня 2022 года**

**ЗАВТРАК с 7-11 лет**

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38,00
Сыр	15	3,95	3,99		66,00
каша кук молочн.с масл.	150/5	5,69	7,51	31,3	313
Кофейный напиток с молок.	200	3,17	2,68	15,98	100,6
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,86</b>	<b>15,25</b>	<b>70,17</b>	<b>492,70</b>

**ОБЕД**

Салат из моркой кап.с кукур и морковью	60	0,07	3,06	6,7	54,06
супкартоф с кур.фрик.	200/11	3,4	4,54	14,4	121,42
биточки рыбные из минтая	90	10,98	6,98	13,21	160,2
Пюре картоф.с масл.сл.	150/3	3,1	8,43	20,5	170,25
Нектар плод.разн.	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>22,81</b>	<b>23,81</b>	<b>101,65</b>	<b>722,43</b>

**ЗАВТРАК с 12 и старше**

Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38,00
Сыр	15	3,95	3,99		66,00
Каша кук. Мол.с масл.	200/5	7,57	9,81	41,51	301
Кофейный напиток с молок.	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,74</b>	<b>17,54</b>	<b>80,38</b>	<b>569,7</b>

**ОБЕД**

Салат из мор.капусты с кукур.и морковью	100	0,12	5,1	11,17	90,10
Суп картоф кур.фрикад.	250/11	4,39	5,1	17,77	144,22
Биточка рыбн из минтая	100	12,2	7,76	14,68	178
Пюре картоф с масл.	180/5	3,69	9,35	24,4	196,39
Сок	200	1	0,2	20,2	86,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого:</b>	<b>906</b>	<b>25,66</b>	<b>28,11</b>	<b>114,86</b>	<b>825,22</b>

Директор школы №6

Ш.Ж. Суиндигов

Шеф повар

Л.М. Муштакова

