

Меню на 6 июня 2022 года

ЗАВТРАК с 7-12 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,0
Сыр	15	3,95	3,99	0	51,50
Каша ячне. мол. с масл.	180/5	3,94	8,60	27,23	198,4
Чай с молок. с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,4	78,60
Итого:	530	12,59	15,02	66,63	452,5

Обед

Салат из отв.св.мр.	60/5	0,85	5,6	4,96	55,68
суп картофель с мяс.фр	200/11	4,01	9,500	13,58	112,2
Биточки рыбн.из минт.	90	10,98	7,80	11,52	160,20
Макар.отв с масл	150/3	5,7	2,9	31,96	176,10
Компот из черн. смородины	200	0,6	0,2	24,80	116,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	799	27,8	26,78	122,34	793,38

Завтрак от 12 лет и старше

фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Сыр	15	3,95	3,99	0	51,5
Каша ячневая. мол. с масл.	200/5	7,07	10,65	30,13	217,73
Чай с молок. с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Батон в/с	50	3,75	1,45	25,66	131,00
Итого:	570	17,12	17,64	79,19	519,23

Обед

Салат из отв.св.с масл.р.	100	1,41	7,01	8,26	92,80
Суп картофель с мяс фр	250/11	4,48	11	14,1	135
Биточки рыбн.из мин.	100	12,20	8,58	12,68	178,00
Макар.изд от с масл сл	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
Компот из черн. смородины	200	0,60	0,20	24,80	116,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	926	31,2	31,52	133,73	915,56

Директор школы

Ш.Ж.

Ш.Ж. Суиндииков

Шеф повар

Л.М.

Л.М. Муштакова

