

Меню на 7 июня 2022 года

**ЗАВТРАК от 7 до 12 лет**

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0
Масло сливочное	10	0,08	7,250	0,130	66,00
Оладьи с повидлом	150/20	11,95	8,63	43,45	306,18
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Батон в/с	30	2,25	0,870	15,420	78,6
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,76</b>	<b>20,69</b>	<b>86,38</b>	<b>616,38</b>

**ОБЕД**

Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Суп	200/10	1,53	5,490	7,680	98,50
Плов из отварных курин. грудок	200	19,800	21,480	43,45	389,34
Компот из урюка и чернослива	200	0,550	0,080	25,77	107,40
Хлеб ржаной	40	2,64	0,480	15,84	79,2
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>28,22</b>	<b>27,97</b>	<b>114,7</b>	<b>781,64</b>

**ЗАВТРАК с 12 лет и старше**

Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Оладьи с повидлом	180/20	13,9	9,98	52,14	367,42
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Батон в/с	40	3	1,16	20,5	104,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,46</b>	<b>22,33</b>	<b>100,1</b>	<b>703,82</b>

**ОБЕД**

Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22
Суп . Из овощ.на кур.со смет	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
Компот из урюка и черн.	200	0,55	0,08	25,77	107,4
Хлеб ржан.	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>10,6</b>	<b>7,77</b>	<b>80,46</b>	<b>457,35</b>

Директор школы №6

Шеф повар



Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова