

Меню на 8 июня 2022 года

ЗАВТРАК с 7-11 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Каша полбянная Молочн. С масл.	150/4	6,14	5,76	36,20	200,9
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон в/сорт	35	2,63	1,02	17,99	91,70
Яблоко	100	7,29	9,55	12,76	206,66
Итого:	504	20,08	20,34	81,95	610,76

Обед

Огурцы свежие с маслом раст.	60/5	0,45	3,61	1,41	39,96
Суп горох. С фрикад. из птицы и грен	200/11/10	6,08	14,50	11,26	
Котлеты аппетитные	90	10,64	3,94	14,75	166,88
Каша перлов. Рассыпч. С овощами	150/5	4,41	3,86	12,36	144,53
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Печенье	25	1,60	2,00	16,5	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	816	28,10	28,60	114,93	841,49

Завтра с 12 и старше

Сыр порционнно	15	3,95	3,99		51,50
Каша полбянная молочн. с масл.	200/5	8,6	7,43	44,25	279
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60,00
Батон в/сорт	40	3	1,16	20,53	104,8
Яблоко	100	7,29	9,55	12,76	206,66
Итого:	560	22,91	22,15	92,54	701,96

Обед

Огурцы свежие с маслом раст.	100	0,80	5,00	1,900	56,00
Суп гороховый с фрикад.из птицы с грен	250/11/10	6,89	17,62	14,08	171,78
Котлеты аппетин	100	11,82	4,38	16,39	185,42
Перловая каша рас.с овощ.с мас.слив	180/5	5,28	3,90	14,85	173,43
Компот из сухар.	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Батон злакв.	25	1,6	2	16,5	90,0
хлеб пшеничные	40	3,04	0,32	19,7	94,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	931	32,73	3379	131,25	982,63

Директор школы №6

Шеф повар



(Handwritten signature)

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова