

Меню на 9 июня 2022 года
ЗАВТРАК с 7-11 лет

| Наименование | Выход | белки | жиры | углев. | к.кал |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Апельсин | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 |
| Масло сливочн. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Запеканка из творог. со сгущен. | 130/20 | 13,6 | 9,14 | 38,48 | 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 |
| Итого: | 510 | 20,18 | 20,18 | 79,70 | 609,80 |

ОБЕД

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурцы свеж. с маслом | 60 | 1,73 | 3,7 | 4,81 | 59,46 |
| Суп крестьянк. с пшен. круп. на мясн. | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 |
| Рагу овощное с отварн. мясом | 50/150 | 14,47 | 16,6 | 17,31 | 292,17 |
| Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | 790 | 24,22 | 24,10 | 99,81 | 730,93 |

ЗАВТРАК с 12 и старше

| | | | | | |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Апельсин | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 |
| Масло сливочн. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Запеканка из творог. со сгущен. | 175/25 | 17,04 | 12,73 | 49,76 | 391,25 |
| 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 |
| Итого: | 560 | 23,62 | 23,77 | 90,98 | 688,05 |

ОБЕД

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Огурцы свеж. с маслом | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,30 |
| Суп крестьянк. с пшен. круп. на мясн. | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 |
| Рагу овощное с отварн. мясом | 250 | 17,35 | 18,59 | 24,13 | 346,67 |
| Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | 900 | 28,25 | 28,57 | 109,86 | 825,27 |

Директор школы №6

Шеф повар



Handwritten signature in blue ink.

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова