

Меню на 1 июня 2022 года

ЗАВТРАК с 7-12 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0
Сыр	15	3,95	3,99	0	51,50
Каша пшен. мол. с масл.	150/5	8,57	10,50	29,20	217,96
Чай с молок. с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Печенье	25	1,60	2,0	16,50	90,00
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	525	18,32	19,11	86,82	566,06

Обед

Помид. Свеж. порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Щи из свеж. кап. с карт. и мяс.	200/11/10	3,87	6,750	6,76	109,56
Жаркое по домаш. из говяд.	200	16,70	21,02	46,68	427,50
Нектар разливной	200	1,0	0,2	20,20	86,60
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	761	27,91	28,89	111,44	810,06

Завтрак от 12 лет и старше

Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сыр	15	3,95	3,99	0	51,5
Каша пшен. мол. с масл.	200/5	10,21	12,98	29,07	260,90
Чай с молок. с сахаром	150/35/15	1,55	1,35	15,90	81,00
Печенье	25	1,6	2,0	16,50	90,00
Батон в/с	50	3,75	1,45	25,66	131,00
Итого:	595	21,46	22,17	96,93	661,40

Обед

Помид. Свеж. порц.	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Щи из свеж. кап. с карт. и мяс.	250/11/10	4,16	771	8,34	126,95
Жаркое по домаш. из говяд.	250	18,39	24,70	56,91	515,83
Компот из черн. смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	147,50
Итого:	930	31,06	31,21	130,31	912,61

Директор школы

Шеф повар



Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова