

Меню на 3 июня 2022 года

ЗАВТРАК с 7-11 лет

Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	к.кал
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,0	51,50
Каша пшеничн. мол с маслом .	150/5	6,46	6,1	38,21	217,5
Омлет натуральный	100	7,29	9,55	12,76	206,66
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	500	20,02	20,53	81,39	614,26

ОБЕД

Рассол. Ленин. С фрик. из птицы	200/11/10	3,39	9,05	14,36	124,90
Филе митая запеч. с сыром	80/10	13,20	6,44	3,63	156,33
Картофельное пюре	150	3,06	6,80	20,44	137,45
Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	801	27,27	26,74	111,42	782,18

ЗАВТРАК с 12 и старше

Сыр порциями	15	3,95	3,99	0	51,5
Каша пшеничная мол с масл.	200/5	8,56	7,43	44,25	263
Омлет натуральный	100	7,29	9,55	12,76	206,66
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон в/с	50	3,75	1,45	25,66	131,00
Итого:	570	23,62	22,44	97,67	712,16

ОБЕД

Рассол. Ленин. С фрик. из птицы	250/11/10	3,6	11,87	13,84	153,67
Филе митая запеч. с сыром	100/10	13,3	5,92	0,79	116,00
Картофельное пюре	180/30	3,78	7,87	28,70	203,53
Кисель	200	0,57	0,06	30,20	123,60
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,60	117,50
Итого:	891	28,35	26,72	117,33	813,31

Директор школы №6

Шеф повар



Ш.Ж. Суиндигов

Ш.Ж. Суиндигов

Л.М. Муштакова

Л.М. Муштакова