

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «03» июля 2024г.

(3 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>15,97</b>	<b>18,37</b>	<b>79,27</b>	<b>627,28</b>
2	2-й завтрак					
	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>
3	Обед					
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02
	Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	<b>Итого</b>	<b>1031</b>	<b>30,04</b>	<b>30,88</b>	<b>136,83</b>	<b>948,32</b>
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00