

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.Н. Хайдукова



МЕНЮ на «06» июня 2023г.

(5 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
	Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Фрукты свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,66	131,00
	Итого	610	25,47	28,65	89,31	704,63
2	Обед					
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	7,49	14,00	16,94	171,64
	Биточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00
	Макаронные изделия с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	972	36,70	36,76	156,43	1054,92
3	Полдник					
	Нектар плодовой	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80