

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «19» июня 2024г.

(15 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
	Сырники творожные	180/30	8,55	5,23	28,38	208,20
	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
	Итого	600	13,99	14,80	81,17	530,46
2	2-й завтрак					
	Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого	235	8,39	8,29	33,985	244,45
3	Обед					
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75
	Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	18,50	15,50	273,80
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	920	31,23	31,71	140,18	967,81
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00