

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

Г.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «21» июня 2024г.

(17 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>					
	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,80	250,13
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон	30	3,75	1,45	25,70	131,00
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>28,10</b>	<b>32,52</b>	<b>75,87</b>	<b>697,33</b>
<b>2</b>	<b>2-й завтрак</b>					
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>
<b>3</b>	<b>Обед</b>					
	Салат из фасоли с кукурузой и соленым огурцом	100	10,92	11,72	27,10	266,83
	Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20
	Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90
	Овощное рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
	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>990</b>	<b>35,76</b>	<b>35,74</b>	<b>158,46</b>	<b>1133,92</b>
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00