

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Карпенко И.А.

МЕНЮ 07.12.2024 г.

	Выход блюдов(г) 7-11 лет	Энергет. ценность (ккал) 7-11 лет	Выход блюдов(г) 12 лет и старше	Энергет. ценность (ккал) 12 лет и старше
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	75	10	75
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	166	180/20	200,4
Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Конфеты шоколадные	20	127	30	190,17
Кисель из яблок	200	83	200	83
Обед				
Помидоры соленые	60	6,7	100	10,12
Суп картофельный с крупой пшеничной	250	125,2	250	125,2
Жаркое по-домашнему из говядины	90/180	329	100/250	365
Компот из плодов шиповника	200	120	200	120
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Яблоки свежие	160/1 шт	72,92	160/1 шт	72,92
Ужин				
Горошек зеленый консервированный	60	126,5	100	201
Рыба-минтай припущенная с овощами отварными	100	217	120	217
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	466	200/9	621,9
Сок фруктовый	200	85	200	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Кефир 2.5% жирности	150	84,6	170	102
Итого :	2475	2895,12	2869	3279,91