

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

 Карпенко И.А.

МЕНЮ 10.01.2025 г.

	Выход блюдо(г) 7-11 лет	Энергет. ценность (ккал) 7-11 лет	Выход блюдо(г) 12 лет и старше	Энергет. ценность (ккал) 12 лет и старше
Завтрак				
Сыр Российский 50%	40	72,8	40	72,8
Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	160	106/10	160
Икра кабачковая консервированная	60	40	100	66
Напиток лимонный	200	90	200	90
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Пирожок с капустой	60	446	60	446
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Икра морковная	60	79	100	132
Суп картофельный с клецками	250	71,7	250	71,7
Тефтели из говядины	90/90	171	100/80	223
Картофель тушеный с луком	150	215	200	287
Компот из свежих яблок	200	55,5	200	55,5
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Яблоки свежие	150/1 шт	72,92	150/1 шт	72,92
Ужин				
Огурцы соленые	60	6,7	100	10,12
Птица тушеная в соусе сметанном	90/90	249	100/100	276,25
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	213	200/5	284
Сок фруктовый	176	85	176	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Ряженка 2.5% жирности	200	84,6	200	102
Итого :	2591	2767,3	3041	3036,37