



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора школы

И.А.Карпенко

МЕНЮ на 11.01.2024 г.

	Выходблюд, г. 7-11лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд12 и срарше	Энергет. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Омлет натуральный	116/10	142	116/10	142
Макароньы отварные с сыром	200/20	198	250/30	237
Кофейный напиток	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
<b>2й Завтрак</b>				
Печенье	0,035/2	58	0,035/2	58
Компот из свежих плодов	200	488	200	488
<b>Обед</b>				
Огурцы соленые	60	14,4	60	14,4
Суп картофельный с горохом	250	123	300	128
Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	249	100/100	249
Картофельное пюре с м/сл.	150	126	200	140
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
<b>Полдник</b>				
Бананы калиброванные	214/1 шт	192	214/1шт	192
<b>Ужин</b>				
Масло сливочное			10	62
Капуста тушеная	150	120	200	121
Котлета из говядины	100	178	100	178
Чай с сахаром	200/15/7	83	200/15/7	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
<b>2й Ужин</b>				
			200	140
Итого 1 неделя четверг-	2,865Каллорий		3456,4Ккалорий	