

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

Карпенко И.А.

Меню № 13 от 2023 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 «Крестьянское» 72,5 %	10	75	10	75
Омлет смешанный с сосисками молочными с маслом сливочным	100/30/10	142	150/30/10	142
Икра кабачковая консервированная	60	40	100	40
Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Булочка Российская	60/1 шт	128	60/1 шт	190,17
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидоры свежие	60	6,7	100	10,12
Борщ с капустой и картофелем	250	98	250	98
Птица тушеная в соусе сметанном	90/50	249	100/100	276,25
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	244	200/10	325
Компот из свежих яблок	200	55,5	200	55,5
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Апельсины свежие	203/1 шт	72,92	203/1 шт	72,92
Ужин				
Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/50	140	100/100	155,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	113	200/7	126
Сок фруктовый	196	85	196	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Йогурт фруктово-ягодный 2.5% жирности	200	106	200	106
Итого :	2630	2472,32	3050	2612,19