



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

И.А.Карпенко

МЕНЮ на 14.01.2023 г.

	Выход блюд, г. 7-11 лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд 12 и старше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Сыр Российский	15	51	15	51
Каша вязкая «геркулес»	200/10/10	101	205	103
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	83	200/15/7	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Оладьи со сгущ.молоком	100/20	520	200/20	540
Напиток лимонный	200	90	200	90
Обед				
Огурцы соленые	60	14,4	60	14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250 10	93 62	300 60	98 62
Голубцы с мясом (говядина),рисом и томатным соусом	108/50 200/10/10 200/15/7	246 101 83	108/50 205 200/15/7	246 103 83
Каша рассыпчатая пшеничная.	150/5 50/20	213 158/66	200/5 60/50	113 158/66
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Яблоко свежее	200/1 шт	35	200 /1шт	35
Ужин				
Масло сливочное	250	62	10	62
Яйца вареные 1 шт	40	51	40	51
Биточки рыбные (из минтая)/Рагу из овощей	100 108/50	134/174 246	115 60/50	136/180 246
Чай с лимоном	200/15/7	83	200/15/7	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20 150/5	158/77 213	60/20 200/5	158/77 113
2й Ужин				
Ряженка 2,5 % жирности	200 190	500	190	500

Итого 1 неделя воскресенье

2767/2925Ккалорий.

60/40/

Полдник

200/1 шт

Яблоки