



И.о. директора школы

А.А.Карпенко.

МЕНЮ на 15.12.2023 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 молочная геркулес	200/10/10	93	250/10/10	98
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				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	145	200/20	155
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидор соленый	60	18	60	18
Щи из свежей капусты и картофеля	250	74	300	75
Гуляш из говядины	90/90	201	100/100	204
Каша рассыпчатая пшенная	150	213	200	215
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Яблоки свежие	150/1шт	88	150/1шт	88
Ужин				
Масло сливочное		10	10	62
Рагу из птицы	90/150	367,5	100/250	492
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Кефир 2,5 % жирности	148	112,8	148	112,8
Итого 2неделя пятница				2483/2614Ккалорий.