



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

И.А.Карпенко.

МЕНЮ на 16.01.2024 г.

	Выходблюд, г. 7-11лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд12 и срарше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Омлет натуральный	106/10	160	106/10	160
Сосиска молочная	50	201	50	201
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Булочка сдобная	60/1	128	60/1	128
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидор соленый	60	14,4	60	14,4
Борщ с капустой и картофелем	250	98	300	98
Рыба- минтай тушеная в томате с овощами	90/90	150	100/100	150
Картофельное пюре с м/сл.	150/5	126	200/5	126
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Апельсин калиброванный	0,251/1/1 шт	358	0,251/1/1шт	358
Ужин				
Масло сливочное	10	62	10	62
Котлета рубленая из бройлера цыпленка	110	198	140	249
Капуста тушеная	150	121	200	125
Сок фруктовый	0,196	83	0,196	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Кефир 2,5 % жирности	0,189	112,8	0,189	112,8
Итого 2-я неделя вторник	60/40	79/128/	80/50	2495/2521 ККалор