

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор школы Карпенко И.А.

МЕНЮ 16.12.2024 г.

	Выход блюдо(г) 7-11 лет	Энергет. ценность (ккал) 7-11 лет	Выход блюдо(г) 12 лет и старше	Энергет. ценность (ккал) 12 лет и старше
Завтрак				
Сыр Российский 50%	20	72,8	20	72,8
Плов сладкий	180	365	200	406
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	55	200/15/7	55
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Печенье сахарное	20	127	30	127
Кофейный напиток с молоком	200	430	200	430
Обед				
Горошек зеленый консервированный	60	126,5	100	201
Рассольник Ленинградский	250	125	250	125
Сельдь с луком	90/90	150	100/100	150
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	103	200/7	137
Компот из сухофруктов	200	92,9	200	92,9
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Яблоки свежие	150/1 шт	72,92	150/1 шт	72,92
Ужин				
Печень тушеная в соусе сметанном	90/50	311	100/75	324
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	223	200/10	297
Сок фруктовый	196	85	196	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Ряженка 2.5% жирности	150	84,6	170	102
Итого :	2498	3089,72	2830	3198,02