

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ 19.01.2025 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				
Сыр Российский 50 %	20	72,8	30	72,8
Каша пшенная вязкая	200/10/10	245,2	200/10/10	245,2
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Бутерброд с повидлом	30/20/5	394,35	30/20/5	394,35
Кофейный напиток с молоком	200	430	200	430
Обед				
Помидоры соленые	60	6,7	100	10,12
Борщ с капустой и картофелем	250	98	250	98
Птица отварная с маслом сливочным	90/5	283	100/5	314
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	213	200/10	284
Напиток лимонный	200	90	200	90
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				
Кукуруза отварная	60	126,5	100	201
Запеканка картофельная с мясом	90/150/5	272	100/180/5	302
Сок фруктовый	205	85	205	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 :	2488	3223,07	2703	3450,39