

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ 24.12.2024 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 %	50	75	50	75
Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	160	106/10	160
Икра кабачковая консервированная	60	40	100	66
Сосиска молочная (ГОСТ)	90	181	100	201
Какао с молоком	200	83	200	83
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Булочка «Российская»	60/1 шт	128	60/1 шт	128
Ряженка 2,5 %	170	106	190	106
Обед				
Помидоры свежие	80	6,7	100	10,12
Борщ с капустой или картофелем	250	98	250	98
Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	140	120/100	155,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	113	200/5	126
Компот из сухофруктов	200	92,9	200	92,9
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Яблоки свежие	155/ 1 шт	72,92	155/1 шт	72,92
Ужин				
Котлеты рубленые из бройлеров- цыплят с маслом сливочным	100/5	247	120/5	249
Капуста тушеная	200	70	200	92,62
Сок фруктовый	196	85	196	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Йогурт фруктово-ягодный 2.5% жирности	230	106	230	106
Итого :	2646	2470,52	2966	2572,76