

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ 26.12.2024 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 %	35	72,8	35	72,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	135	220/30	162
Молоко кипяченое	200	83	200	83
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Вафли ванильные	60/1 шт	190,17	60 1 шт	190,17
Кефир 2,5 %	180	430	200	430
Обед				
Помидоры свежие	100	6,7	120	10,12
Суп картофельный с крупой пшеничной	250	125,2	250	125,2
Котлеты рубленые из бройлеров- цыплят с маслом сливочным	90/5	247	100/5	249
Рагу из овощей	180	195	200	217
Компот из свежих яблок	200	55,5	200	55,5
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Бананы свежие	300/1 шт	72,92	300/1 шт	72,92
Ужин				
Плов из отварной говядины	100/200	233	100/200	233
Фасоль отварная с луком	100	184	100	184
Сок фруктовый	200	85	200	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Йогурт 2.5% жирности	200	106	200	106
Итого :	2441	2680,29	2691	2757,71