

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы Карпенко И.А.

МЕНЮ 28.01.2024 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				
Масло сливочное 72,5 %	10	75	10	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
Кисель из яблок	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
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидоры соленные	60	6,7	100	10,12
Борщ с капустой или картофелем	250	98	250	98
Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/50	140	100/100	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				
Апельсины свежие	228/ 1 шт	72,92	228/1 шт	72,92
Ужин				
Котлеты рубленые из бройлеров- цыплят с маслом сливочным	90/5	247	100/5	249
Капуста тушеная	150	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	205	106	205	106
Итого :	2646	2470,52	2966	2572,76