

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Карпенко И.А.

МЕНЮ 28.11.2024 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 %	20	72,8	30	72,8
Запеканка из творога с морковью	170	135	200	162
Чай с молоком	150/50/15	83	150/50/15	83
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Вафли ванильные	20/1 шт	190,17	30 1 шт	190,17
Кофейный напиток с молоком	200	430	200	430
Обед				
Помидоры свежие	60	6,7	100	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				
Яблоки свежие	140/1 шт	72,92	140/1 шт	72,92
Ужин				
Плов из отварной говядины	90/180	210	100/200	233
Сок фруктовый	207	85	207	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Йогурт 2.5% жирности	150	106	170	106
Итого :	2441	2680,29	2691	2757,71