



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы

И.А.Карпенко.

МЕНЮ на 30.01.2024 г.

	Выходблюд, г. 7-11лет	Энергет. ценность, ккал	Выход блюд12 и срарше	Энергет. ценность, ккал
Завтрак				
Масло сливочное 72,5 %	10	62	10	62
Омлет натуральный	106/10	160	106/10	160
Сосиска молочная	60	201	60	201
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/20	158/66	60/50	158/66
2й Завтрак				
Булочка сдобная	60/1	128	60/1	128
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидор соленый	60	14,4	60	14,4
Борщ с капустой и картофелем	250	98	300	98
Рыба- минтай тушеная в томате с овощами	90/90	150	110/100	150
Картофельное пюре с м/сл.	150/5	126	200/5	126
Компот из смеси сухофруктов	200	120	200	120
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Апельсин калиброванный	0,205/1/1 шт	35	0,205/1/1шт	35
Ужин				
Масло сливочное			10	62
Котлета рубленая из бройлера цыпленка	90	198	110	249
Капуста тушеная	150	121	200	125
Сок фруктовый	0,196	83	0,196	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
Кефир 2,5 % жирности	0,200	112,8	0,200	112,8

Итого 2-я неделя вторник

2495/2521 ККалор