



И.о. директора школы

И.А.Карпенко

МЕНЮ на 5.12.2023 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
Икра кабачковая консервированная	60	287	100	329
Какао с молоком	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	18	60	18
Борщ с капустой и картофелем	250	98	300	98
Рыба- минтай тушеная в томате с овощами	90/90	150	100/100	150
Картофельное пюре с м/сл.	150/5	126	200/50	126
Компот из свежих яблок	200	517	200	517
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60/40/	79/128/	80/50	79/128
Полдник				
Яблоки свежие /вафли ванильные	185/1 шт/25	88/130	185/1шт/25	88/130
Ужин				
Масло сливочное	250	62	10	62
Птица тушеная в соусе /каша гречневая с маслом	90/50150/7	206/237	200/7	218/244
Кисель из яблок	150/5 200	83	200/5 200	83
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	158/77	60/20	158/77
2й Ужин				
ряженка 2,5 % жирности	50/40/ 200	50 128/	200	50 128
Итого 1 неделя вторник				3147/3298Ккалорий.