

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «10» июня 2023г

(9 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Фрукты (апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	675	20,29	21,48	101,47	679,37
2	Обед					
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80
	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75
	Биточки рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
	Нектар плодовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	990	34,31	38,31	148,76	1062,15
3	Полдник					
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого	200	5,80	5,00	8,00	100,00