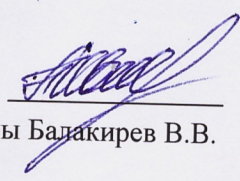


Утверждаю 
Директор школы Балакирев В.В.

МЕНЮ НА 13 октября 2023 года

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход гот. продукции, г		Калорийность	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Бутерброд с маслом и сыром	65	65	172,16	172,16
Омлет натуральный	205	205	345,90	345,90
Какао с молоком	200	200	145,20	145,20
Хлеб пшеничный	40	40	42,56	42,56

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход гот. продукции, г		Калорийность	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Оладьи со сгущенным молоком	222	222	478,32	478,32
Молоко	200	200	117,60	117,60
Яблоко	120	120	56,40	56,40

ОБЕД

Наименование блюда	Выход гот. Продукции, г		Калорийность	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Салат из свеклы	100	100	93,90	93,90
Суп рыбный	200	250	133,80	167,25
Мясо, тушеное с овощами в соусе	220	280	296,00	376,73
Чай с сахаром	200	200	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	80	80	73,56	73,56
Хлеб пшеничный	40	40	42,56	42,56

УЖИН

Наименование блюда	Выход гот. продукции, г		Калорийность	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Салат из капусты с морковью	100	100	87,40	87,40
Гуляш	155	175	168,20	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	230,45	307,26
Чай с сахаром	200	200	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	36,78	36,78
Хлеб пшеничный	40	40	42,56	42,56

УЖИН 2

Наименование блюда	Выход гот. продукции, г		Калорийность	
	7-11	12-18	7-11	12-18
Йогурт	250	300	200,00	240,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	36,78	36,78
Банан	190	190	182,40	182,40