

Утверждаю

директор

МБОУ "ОШ с. Восточное"

/Попова Т.Э./

МЕНЮ

6 июня 2023 г.

7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,18	14,4	23,8	2,7	283
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,60	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	13,58	3,4	4,4		53
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	5,86	0,3	0,1	15,2	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,00	2,6	0,4	17	82
Итого		73,22	20,8	37	35	555
Обед						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	60,00	1	0,2	19,8	86
ВАФЛИ	30	7,65	0,8	1	23,2	106
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	22,12	0,9	10,1	2,9	106
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	34,68	18,4	17,4	18,8	305
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	42,93	13,2	35	8	398
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,43	5,4	4,7	34,7	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,37			23,4	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,00	2,6	0,4	17	82
Итого		187,18	42,3	68,8	147,8	1380
Всего		260,40	63,1	105,8	182,8	1935