

меню 29.11.24

№	Наименование блюда	Выход, г	цена	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г
					всего	всего	
завтрак							
340	омлет натуральный	150,00		226,16	14,41	17,94	1,83
685	чай с сахаром	200,00		37,48	0,04	0,01	9,81
	яблоко	1шт		124,15	1,95	0,65	29,51
	Хлеб пшеничный	50,00		111,95	3,31	0,33	23,45
	Итого за 'Завтрак '		90-00	499,75	19,71	18,93	64,65
обед Федеральный (7-11 лет)							
	салат из белокачанной капусты с морковью	60,00		65,70	0,65	5,94	2,72
139	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200,00		135,81	5,05	4,50	20,03
фирм	котлета рыбная запеченая со сметанно-луковым соусом	90,00		170,46	10,60	7,01	16,62
511	рис отварной с маслом сливочным	150,00		200,01	3,67	3,36	38,63
634	компот из свежих ягод	200,00		43,78	0,10	0,04	11,13
	хлеб ржано-пшеничный	50,00		94,76	3,23	0,59	20,43
			120-30	710,50	23,30	21,44	109,56

обед платный и по программе "Забота" с 12-17 лет вариант -1

	салат из белокачанной капусты с морковью	100,00		109,50	1,09	9,91	4,53
139	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250,00		154,39	5,30	5,52	22,11
фирм	котлета рыбная запеченая со сметанно-луковым соусом	90,00		170,46	10,60	7,01	16,62
511	рис отварной с маслом сливочным	180,00		249,51	4,47	4,68	47,21
634	компот из свежих ягод	200,00		43,78	0,10	0,04	11,13
	хлеб ржано-пшеничный	60,00		113,71	3,88	0,71	24,52
	Итого за 'Обед '		130-00	840,94	25,44	27,87	126,12

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Директор школы: Т.Б.Брызгалова

Зав производством: Л.А.Сердцева