

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 28
 Дата 19.04.21
 День: 11
 Неделя: _____ 3 _____
 Номер дня недели: 11
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	сыр	20	102,66
2.	масло сливочное порционное	10	77
3.	каша молочная "Дружба"	200	284,4
4.	хлеб пшеничный	40	94,00
5.	хлеб ржаной	20	40,20
6.	кофейный напиток с молоком	200	115,0
ОБЕД			
1.	огурец свежий	60	38,80
2.	суп картофельный с бобовыми	250	115,45
3.	зраза рубленая мясная с яйцом	90	197,28
4.	рагу овощное	150	130,05
5.	хлеб пшеничный	50	117,5
6.	хлеб ржаной	30	60,3
7.	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	113,79
8.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5

ИТОГО: 100,29 Р

ЗАВТРАК			
1.	сыр	20	102,66
2.	масло сливочное порционное	10	77
3.	каша молочная "Дружба"	250	355,5
4.	хлеб пшеничный	50	117,5
5.	хлеб ржаной	25	50,25
6.	кофейный напиток с молоком	200	115,0
ОБЕД			
1.	огурец свежий	100	64,66
2.	суп картофельный с бобовыми	300	138,54
3.	зраза рубленая мясная с яйцом	100	219,2
4.	рагу овощное	200	173,4
5.	хлеб пшеничный	70	185,5
6.	хлеб ржаной	50	100,5
7.	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	113,79
8.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5

ИТОГО: 118,09 Р

Директор МБОУ СОШ № 28

ИП Ушаков А.О.

