

«Согласовано»

Директор школы № 12

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	10 апреля 2025 .г.					
	Завтрак					
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
13-00	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
35-00	Омлет натуральный	50	4.84	5.8	0.9	75.19
39-40	Хлопья кукурузные с молоком	200	5.98	5.6	34.33	188.82
4-80	Чай с сахаром, лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
8-00	Батон	40	2.0	0.4	11.9	58.7
33-80	Груша	100	0.4	0.3	10	47
143-00	Итого за Завтрак	615	18.67	22.8	64.67	545.0
	Обед					
19-00	Салат из карт.кукур.ог.сол.	60	1.0	6.27	5.3	81.27
50-70	Щи зеленые с курицей, сметаной (200/15/10)	200/25	4.47	11.82	8.84	161.07
82-00	Плов с говядиной	240	23.64	14.08	41.06	385.87
10-25	Напиток из шиповника	200	1.58	0,22	18.71	89.33
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
35-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
200-00	Итого за Обед	895	34.83	33.59	113.18	910.5
	Полдник					
81-00	Круассан с джемом	75	13.38	22.34	30.59	367.94
35-00	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0
34-00	Груша	100	0.4	0.3	10	47.0
150-00	Итого за Полдник	375	14.78	22.84	61.09	506.94
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					