****

шк. №30

утверждаю нач.лагеря
Ларионова Е.А.

МЕНЮ

30 марта 2022 год						
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1	Омлет натур.	180	293,54	15,52	24,08	4,16
2	Какао с молоком	200	144	3,60	3,30	25,00
3	Зелёный горошек	100	72	3,10	3,70	6,40
4	Батон нарезной	20	52,4	1,50	0,58	10,28
5	Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,01
6	Сыр порционно	20	71,06	5,20	5,30	0,70
7						
	11 часов					
	Сок пакетир.	200	90	0,00	0,00	22,40
ОБЕД						
1	Суп-пюре из овощей	250	106,42	3,10	4,50	13,03
2	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
3	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
4	Плов из отв.свинины	200	352	15,12	14,88	39,36
5	Салат из мор.к-ты	60	132	1,10	10,10	9,10
6	Чай с сахаром	200	58,76	0,20	0,00	15,02
7	Яблоко свежее	130	47	0,40	0,30	10,30
8	Апельсин св.	240	76	1,60	0,40	15,00
9	Сок пакетир.	200	90	0,00	0,00	22,40
10	Об.чудо	40	140	1,12	1,32	30,92

Зав.производством Клевакина Н.В.

Заведующий производством: Клевакина Н.В.