


«*****»

шк. №30

утверждаю нач.лагеря
 Ларионова Е.А.

МЕНЮ

31 марта 2022 год						
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1	Чай с лимоном	200/7	61	0,10	0,00	15,20
2	Каша Дружба	200	220	6,20	9,60	27,00
3	Батон нарезной	20	52,4	1,50	0,58	10,28
4	Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,01
5	Сыр порционнo	20	71,06	5,20	5,30	0,70
6						
7						
	11 часов					
	Сок пакетир.	200	90	0,00	0,00	22,40
	ОБЕД					
1	Рассольник	250	106,26	2,07	5,20	12,80
2	Н-к из св.апельсин	200	96	0,50	0,20	23,10
3	Шницель мясной нат.	100	257,4	16,02	15,75	12,87
4	Рагу овощное	180	162	3,60	9,63	15,30
5	Кукуруза	60	14,4	0,66	12,00	2,28
6	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68
7	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
8	Апельсин св.	240	76	1,60	0,40	15,00
9	Яблоко св.130	130	76	1,60	0,40	15,00

Зав.производством Клевакина Н.В.

