****

шк. №30

утверждаю Директор
Ларионова Е.А.

МЕНЮ

29 марта 2023 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак						
1	Омлет запечённый	150	262,58	15,63	20,09	2,96
2	Масло сл.порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08
3	Чай с сахаром	200	39,82	0,20	0,00	10,02
4	Батон	30	78,6	2,25	0,87	15,42
5	Хлеб ржаной пш.	20/20	69,6	2,64	0,48	13,36
6	Горошек зелёный	50	20,49	0,95	0,98	1,98
7						
	11 часов					
	Сок пакетированный	200				
	ОБЕД					
1	Салат из св.огурцов	60	71,94	1,26	5,05	5,19
2	Суп-пюре из овощей	250	142,67	6,30	4,42	19,72
3	Гренки	20	197,4	6,38	0,67	41,33
4	Плов из мяса	180	591,95	16,25	37,30	47,70
5	Компот из св.яблок с лимоном	200	101,68	0,26	0,20	25,06
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
7	Хлеб пш.	40	117,5	3,80	0,40	24,60
8	Сок пакетир.	200	90	0,00	0,00	22,40
9	Боярушка	38				
10	Лёвушка	19				
11	Яблоко св.	130				
12	Словянка	180				

Зав.производством Клевакина Н.В.