
ШК. №30

утверждаю Директор
Ларина Ларионова Е.А.

МЕНЮ

30 октября 2023 год

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Кал-ть | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|--------------------|----------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша пш.молочная | 200/5 | 217,8 | 6,98 | 5,78 | 34,50 |
| 2 | Сыр порционно | 10 | 36,5 | 2,32 | 2,95 | 0,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 39,82 | 0,20 | 0,00 | 10,20 |
| 4 | Хлеб ржаной пш. | 20/20 | 69,6 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| 5 | Масло сл.порц. | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| 6 | Груща св. | 200 | 47 | 0,80 | 0,40 | 8,10 |
| 7 | Батон | 30 | 78,6 | 2,25 | 0,87 | 15,42 |
| 8 | Банан | 220 | | | | |
| 9 | Зол.степ | 50 | | | | |
| | Об.чудо | 55 | | | | |
| | 11 часов | 200 | | | | |
| | Сок пакет. | 200 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 1 | Овощи нат.помидоры | 60 | 11,94 | 0,36 | 0,12 | 2,52 |
| 2 | Щи из св.капусты | 250/15 | 97,44 | 2,52 | 4,74 | 10,83 |
| 3 | Макароны отв. | 180 | 240,17 | 6,44 | 4,36 | 1,33 |
| 4 | Гуляш из мяса | 100 | 388,89 | 9,99 | 36,60 | 4,94 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 71,94 | 0,16 | 0,04 | 18,66 |
| 6 | Щи из св.капусты | 250/15 | 75,75 | 1,75 | 4,98 | 7,77 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| 8 | Хлеб пш. | 40 | 117,5 | 3,80 | 0,40 | 24,60 |
| 9 | Боярушка | 38 | | | | |
| 10 | Батончик Крупская | 50 | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Заведующий производством: Амосова С.А. *Амосова*