

\*\*\*\*\*

шк. №30

утверждаю Директор  
*Ларь* Ларионова Е.А.

### МЕНЮ

31 октября 2023 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>						
1	Каша ячневая молочная	200/5	262,1	6,46	5,46	46,86
2	Масло сл.порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08
3	Чай с сахаром с молоком	200	66,82	1,66	1,24	12,42
4	Батон	30	78,6	2,25	0,87	15,42
5	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	69,6	2,64	0,48	13,36
<b>11 часов</b>						
	Йогурт	125				
	Сок	200				
<b>ОБЕД</b>						
1	Салат из св. ог.помидор	60	14	0,80	0,10	2,50
2	Рассольник со сметаной	250	76,86	1,52	3,22	10,28
3	Картоф.пюре	200	188,64	4,40	5,48	30,30
4	Кнели рыбные	100	171,07	18,05	8,26	6,00
5	Компот из сухофруктов	180	56,16	0,02	0,00	14,78
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	Боярушка	38				
9	Батончик Крупская	50				
10	Обыкновенное чудо	55				
9						

Заведующий производством: Амосова С.А. *Амос*