


\*\*\*\*\*

шк. №30

утверждаю Директор  
 Ларионова Е.А.

## МЕНЮ

2 ноября 2023 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>						
1	Запеканка из творога	200	312,83	24,89	15,30	19,52
2	Молоко сгущённое	50	164	3,60	4,25	27,75
3	Чай с сахаром и лимоном	200	41,52	0,24	0,00	10,16
4	Хлеб пш.	20	117,5	3,80	0,40	24,60
5	Хлеб ржаной пш.	20	100,65	4,80	0,30	21,00
6	Каша рис.молочная	200	217,8	6,98	5,78	34,50
7	Яблоко св.	150				
<b>11 часов</b>						
	Сок пакетиров.	200				
	Йогурт	0,125				
<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи порционно	60	14	0,80	0,10	2,50
2	Суп карт. с рыбой	250	162,85	9,62	5,85	17,80
3	Картоф.запек. с мясом	200	257,58	13,21	10,80	26,96
4	Компот из св.ягод	200	73,2	0,24	0,10	18,34
5	Хлеб пш.	40	117,5	3,80	0,40	24,60
6	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36
7	Боярушка	38				
8	Батончик Крупская	50				
9	Настоящая нуга	30+30				
10	Супкр Степ	65				
11	Апельсин	235				
9						

Заведующий производством: Амосова С.А.

