

шк. №30

утверждаю Директор
 Ларионова Е.А.

МЕНЮ

3 ноября 2023 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Кал-ть	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак						
1	Каша пшённая 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 пш.	20/20	69,6	2,64	0,48	13,36
6	Сыр порц.	15				
7						
11 часов						
	Сок пакетир.	200				
	Йогурт	125				
ОБЕД						
1	Салат из св.огурцов	60	82,34	0,59	8,06	1,86
2	Борщ со сметаной	250	115,87	2,40	6,47	11,80
3	Кура отварная	70	296,7	22,64	22,86	0,22
4	Макароны отв.	180	279	8,62	8,58	42,16
5	Чай с сахаром с лимоном	200	39,82	0,20	0,00	10,02
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	Милкидс	53+53				
9	Об.чудо	55				
10	Зол.степ	50				
11	Апельсин св.	250				

Заведующий производством: Амосова С.А. 