

МЕНЮ на 14 января 2023 г.

Наименование блюд	5-11 классы			Белк и	Жиры	Углев оды	№ рецептур ы
	Норма выход а	Ккал.	цена				
завтрак							
Яйцо вареное 1шт.	40г	63,0	7-50	5,1	4,6	0,3	337
Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	281,0	8-95	6,8	17,1	43,9	311
Какао с молоком, сахаром	200	190,0	9-70	4,9	5,0	32,5	693
Хлеб пшеничный	40	99,0	1-87	3,4	0,4	19,9	
Фрукты свежие <u>яблоки</u>	100	95,0	14-96	1,5	0,5	21,0	627
			42-98				
обед							
Суп крестьянский с крупой	350	183,0	14-38	6,3	8,5	20,2	134
Котлеты рублен. с соусом сметан. с томатом	100	196,0	24-40	9,4	12,3	11,1	451-601
Макароны отварные с маслом	180	294,0	9-94	6,1	11,0	41,0	332
Компот из сухофруктов, с сахаром	200	63,0	3-74	0,1	0	16,6	686
Хлеб пшеничный	40	99,0	2-49	3,4	0,4	19,9	
Хлеб ржаной	40	79,0	2-11	2,5	0,4	16,1	
			60-06				

Старший повар Л.А.Милочкина