

Меню школьника на 24.11.2020г. шк.№

	Выход, г				Ккал
	100	б	ж	у	
Завтрак					
Каша молочная манная с сахаром	150	5,9	8,6	38,8	256,2
Сдобное булочное изд. пром. пр-ва	75	7,1	13,1	55,7	369,1
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	4,7	18,6
Молоко 3,2%	200	2,9	3,2	4,7	60,9
Мед	10	0,8	0,0	80,3	328
Итого за завтрак:		50-55			
Обед					
Салат из свеклы с горошком	60	2,7	8,3	20,5	167,7
Рассольник петербургский со сметаной и перловой крупой	200/10	0,8	2,0	6,8	48,4
Филе куриное, запеченное с ананасом	80	17,5	7,0	7,6	163,5
Макароны отварные	150	3,7	3,0	17,6	112,2
Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	55
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	13,9	56,5
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,2	39,6	198
Итого за обед:		77-00			
Полдник					
Вареники с картофелем со сметаной	200/10	5,0	4,1	30,9	180,5
Кисель из ягод с/м	200	0,1	0,0	13,4	54
Итого за полдник:		30-00			

Директор

Д.С.Семикопенко

Зав.производством