МОКУ «Крутогоровская школа»

Утверждаю

Директор

Журавкова Лидия Ивановна

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 4 13.02.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		4,5	4,5	7,4	88,0
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200		8,0	9,6	39,3	278,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	16,2	99,5
			15,6	**16,5**	**69,2**	**490,9**
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60		0,9	6,1	4,6	77,9
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		7,4	8,9	16,7	176,5
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР-КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	250		14,1	10,2	27,1	256,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5		27,0	110,0
			27,3	**26,9**	**103,8**	**769,0**
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	150		7,3	10,8	24,3	225,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,2	92,0
			8,3	**11,0**	**43,5**	**317,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**51,2**	**54,4**	**216,5**	**1 576,9**