

директор МБОУ "СОШ №16"

Ефимова М.В.



## МЕНЮ

11 декабря 2024

с 7-11

### ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
каша манная с м/сл	180/10	5,16	9,18	36,3	249,4
чай с/с	200/15/1	0,53	0	9,87	41,6
масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72
батон	50	3,75	1,45	18,7	131
пряник	60	0,033	2,03	12,54	56,31
сок	200	1,2	0	21,6	126
биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86
итого:		14,183	22,98	110,5	756,03

### ОБЕД

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52
борщ с капустой, картофелем	250/5	1,83	4,92	10,93	103,75
макароны отварные	150	5,65	0,7	31,92	156,3
курица тушённая в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7
компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118
яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52
ИТОГО:		25,1	16,45	112,9	714,47

Повар

Шестернева Е.А.

Калькулятор

Куженова Г.Г.