

директор МБОУ "СОШ №16"

Ефимова М.В.

## МЕНЮ

19 декабря 2024г

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
кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159
масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72
батон	50	3,75	1,45	18,7	131
печенье	50	2,19	3,06	8,6	68
пюре яблочное	125	0,26	0,17	13,81	52
биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86
ИТОГО:		19,07	28,78	115,4	811,12

### ОБЕД

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52
щи со свеж капустой и картоф.	250	1,8	4,98	8,13	84,48
пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
котлета рыбная	100	8,3	9,7	11,9	138
компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118
ИТОГО:		19,86	19,33	109,9	674,11

Повар

Шестернева Е.А.

Калькулятор

Куженова Г.Г.