

директор МБОУ "СОШ №16"

Ефимова М.В.



МЕНЮ

20 декабря 2024

с 7-11

ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
каша молочная из риса, пшена с м/сл	200/10	5,8	10,67	41,48	286,36
чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
батон	50	3,75	1,45	18,7	131
сыр	20	4,82	5,9	0,06	73
печенье овсянное	30	0,36	1,43	9,77	45
пюре яблочное	125	0,26	0,17	13,81	52
мандарины	100	0,26	0,17	13,81	52
итого:		15,78	19,79	107,1	679,36

ОБЕД

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
икра кабачковая (консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5
суп картофельный с макар. издел.	250	2,56	2,78	15,68	109
плов	150/50	21,9	22,52	34,69	429
какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118
биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86
ИТОГО:		37,18	36,65	117,3	975,5

Повар

Шерстернева Е.А.

Калькулятор

Куженова Г.Г.