

директор МБОУ "СОШ №16"



Ефимова М.В.

## МЕНЮ

26 декабря 2024

с 7-11

### ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
каша гречневая с м/сл	180/10	6	9,4	31	214
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 овсяное	50	2,19	3,06	8,6	68
биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86
итого:		19,65	28,83	96,33	723,72

### ОБЕД

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5
суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	95,25
рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
котлета рыбная	100	8,3	9,7	11,9	138
сок	200	1,2	0	21,6	126
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118
ИТОГО:		19,28	23,34	103	733,86

Повар

*Евс*

Шестернева Е.А.

Калькулятор

*Ку*

Куженова Г.Г.