

директор МБОУ "СОШ №16"



## МЕНЮ

09 декабря 2024

с 7-11 лет

### ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
каша геркулесовая с м/сл	200/10	8,21	12,21	45,6	325,55
какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
батон	50	3,75	1,45	18,7	131
джем	20	5,1	4,6	0,3	54,4
вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63
мандарины	100	0,4	0	22,08	88
яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52
итого:		23,38	24,27	156,6	940,58

### ОБЕД

наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8
рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
котлета из говядины п/ф с маслом сливочным	100/10	22,93	24,82	48,49	286
напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	20,76	88,2
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118
биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86
ИТОГО:		37,1	36,54	150,4	889,11

Повар



Шестернева Е.А.

Калькулятор



Куженова Г.Г.