10 – ПЯТНИЦА **04.03.2022**

Согласовано
Директор МБОУ «Потьминская СОШ»
_____ Е. Н. Забаева

МЕНЮ (7-11 лет)

Выход	Название	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
150/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным	27,84	18	32,4	279,6
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,434	0	12,725	46,033
100	Салат из свежих огурцов	0.76	6,09	2,38	67,3
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,45	24,9	113,22
Обед					
100	Икра из кабачков консервированная	1,4	7	7,224	96,38
250	Суп Крестьянский	5,99	7,54	15,53	148,28
150	Макаронные изделия	5,52	4,52	26,45	168,45
200	Компот из сухофруктов + Вит. С	0,04	0	24,76	94,2
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,45	24,9	113,22
50	Хлеб ржаной	2,75	0,5	17	85

МЕНЮ (12-18 лет)

Выход	Название	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
200/5	Запеканка из творога с молоком сгущенным	30,93	22,89	36	310,66
20	Масло сливочное	0	16,4	0,2	150
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,434	0	12,725	105,26
100	Салат из свежих огурцов	0.76	6,09	2,38	67,3
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,45	24,9	113,22
Обед					
100	Икра из кабачков консервированная	1,4	7	7,224	96,38
250	Суп Крестьянский	5,99	7,54	15,53	148,28
200	Макаронные изделия	7,36	6,02	35,26	224
200	Компот из сухофруктов + Вит. С	0,04	0	24,76	94,2
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,45	24,9	113,22
50	Хлеб ржаной	2,75	0,5	17	85

Ответственный за питание_____ / И. И. Кяжкина
Повар _____ / Л. В. Девятаева