

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.

Матюхина Н.А.

МЕНЮ

"19" июня

2026г

День 5 (пятница)

Завтрак

выход белки,г жиры,г углеводы,г калорийность,ккал

1	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
4	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	510	32,50	35,70	64,50	709,90

Обед

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,1	2,6	8,3	60,9
2	Уха ростовская	200	5,6	3,4	11,4	98,7
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	8,4	7,8	11,6	150,2
4	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	790	26,60	20,80	112,30	742,30

Повар:

Сотворцева