

Утверждаю

Директор ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши»

Даурбеков И.Д.



Меню завтраков ГБОУ «СОШ №30 с.п.Сагопши» 2023г

Понедельник					
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энер.ценн(ккал)
Каша рисовая молочная с сл маслом	209	5	7	25	267
Бутерброд сыром,маслом	131	10	8	27	394
Кофе с молоком	200	2	2	15	103
Печенье	25	2	2	15	99
Вторник					
Каша молочная геркулес с маслом, сахаром	210	6	7	24	191
Хлеб с маслом	110	2	4	15	116
Чай с лимоном	200	0,2	0,6	15	62
Яблоки	155	1	1	15	70
Яйцо отварное	40	10	7	1	126
Среда					
Каша манная молочная с маслом и сахаром	360	2	4	21	70
Хлеб с маслом	115	6	9	41	331
Чай с сахаром, печенье	230	5	2	19	202
Яйцо отварное	40	5	4	1	63
Четверг					
Каша гречневая на молоке со слив. маслом	210	4	2	24	99
Хлеб с маслом	115	7	8	26	331
Чай с лимоном	200	0,2	0,6	11	56
Яйцо отварное	40	6	8	1	63
Яблоки	150	1	1	15	70
Пятница					
Каша рисовая молочная с слив маслом	210	6	8	27	267
Хлеб с маслом	110	7	7	22	394
Какао с молоком	200	3	3	17	103
Печенье	25	4	1	17	99
Суббота					
Каша пшеничная на молоке со слив. маслом	310	2	4	21	99
Яйцо отварное	40	5	4	1	63
Хлеб с маслом	115	6	9	41	331
Чай с лимоном, пряник	255	5	2	19	62
Понедельник					
Каша молочная геркулес с маслом, сахаром	210	6	7	24	191
Хлеб с маслом	110	2	4	15	116
Чай с лимоном	200	0,2	0,6	15	62
Яблоки	155	1	1	15	70
Яйцо отварное	40	10	7	1	126
Вторник					
Каша молочная геркулес с маслом, сахаром	210	6	7	24	191
Хлеб с маслом	110	2	4	15	116
Чай с лимоном	200	0,2	0,6	15	62
Яблоки	155	1	1	15	70
Яйцо отварное	40	10	7	1	126
Среда					
Каша манная молочная с маслом и сахаром	360	2	4	21	70
Хлеб с маслом	115	6	9	41	331
Чай с сахаром, печенье	230	5	2	19	202
Яйцо отварное	40	5	4	1	63

Четверг

Каша гречневая на молоке со слив. маслом	210	4	2	24	99
Хлеб с маслом	115	7	8	26	331
Чай с лимоном	200	0,2	0,6	11	56
Яйцо отварное	40	6	8	1	63
Яблоки	150	1	1	15	70