Согласовано:

Директор МАОУ СОШ№ 6

_____ С.А. Загваздин

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

_____ Н.В. Яркова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЭКСПРЕСС- ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МАОУ СОШ № 6

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ шк 1,14,15,6,20

день	наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность ккал
1	Каша рисовая с маслом	200.5	3,0	8,0	31,6	218
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		9,56	8,54	71,44	392,59
2	Макар. Отварн. ссыром	200.	7,35	6,23	47,24	276,04
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		13,91	6,77	87,08	450,63
3	Шаньга картофельная	100	5,2	12,2	22,71	216,8
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итог :		7,2	12,2	32,73	255,79
4	Картоф. Запеч. с сыром	200.	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		10,65	7,06	69,04	374,67
5	Макар. Отв. с сыром	200	7,35	6,23	47,24	276,04
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		13,91	6,77	87,08	450,63
6	курник	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		19,23	18,15	66,26	521,79
7	Макар. Отварн. С сыром	200.	7,35	6,23	47,24	276,04
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		13,91	6,77	87,08	450,63
8	Карт. Зап. С сыром	200	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2		10,02	38,99
	Итого :		10,65	7,06	69,04	374,67
9	Шаньга картофельная	100	5,2	12,2	22,71	216,8
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		7,2	12,2	32,73	255,79
10	Карт.зап. с сыром	200	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб пшенчный	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		10,65	7,06	69,04	374,67