**МЕНЮ ПО МБОУ ООШ №11 на «11» июня 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Гор. блюдо | Каша молочная «Дружба» | 200 |  | 310 | 6.2 | 8.6 | 32.0 |
|  |  | Сыр | 20 |  | 74 | 4.68 | 1.16 | - |
|  | напиток | Чай с лимоном | 200 |  | 59 | 0.16 | 0 | 15.2 |
|  |  | Батон йодированный | 45 |  | 117 | 3.37 | 1.35 | 22.45 |
|  |  | Масло сливочное порц | 10 |  | 66 | 0.13 | 7.3 | 0.1 |
|  |  | Йогурт | 100 |  | 116 | 5.6 | 6.4 | 9.0 |
| **Обед** | Закуска | Салат овощной | 100 |  | 40 | 1.0 | 6.0 | 3.46 |
|  | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 |  | 150. | 2.16 | 3.1 | 15.09 |
|  | 2 блюдо | Плов с курицей | 260 |  | 471.25 | 25.38 | 21.25 | 44.61 |
|  | Гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Яблоко | 200 |  | 92.8 | 0.6 |  | 20.4 |
|  | Хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб черн. | Дарницкий | 40 |  | 77 | 2.5 | 0.5 | 16.2 |
|  | Напиток | Компот из сухофруктов | 200 |  | 100 | 0.6 |  | 17.9 |
|  |  |  |  | **150 руб** |  |  |  |  |