**МЕНЮ ПО МБОУ ООШ №11 на «18» июня 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел  | Блюдо  | Выход, г. | Цена  | Калорийность  | Белки | Жиры  | Углеводы  |
| **Завтрак**  | Гор. блюдо | Омлет натуральный | 160 |  | 237 | 12.15 | 18.15 | 2.3 |
|  |  | Апельсин  | 250 |  | 7.12 | 1.75 | 0.0 | 15.75 |
|  | напиток | Чай с лимоном | 200 |  | 59.0 | 0.16 | - | 15.2 |
|  |  | Батон йодированный | 45 |  | 117 | 3.37 | 1.35 | 22.45 |
|  |  | Масло сливочное порц | 10 |  | 66 | 0.13 | 7.3 | 0.1 |
|  |  | Салат овощной | 100 |  | 40 | 1.0 | 6.0 | 3.46 |
| **Обед** | 1 блюдо | Суп с рыбой | 250 |  | 131.8 | 15.93 | 0.75 | 11.53 |
|  | 2 блюдо  | Сосиска отварная | 53 |  | 118.72 | 5.51 | 10.6 | 11.23 |
|  | Гарнир  | Картофельное пюре  | 200 |  | 183.0 | 4.08 | 6.4 | 27.26 |
|  |  | Свежий помидор  | 100 |  | 40.0 | 1.8 | 4.5 | 9.0 |
|  | Хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб черн. | Дарницкий  | 40 |  | 77 | 2.5 | 0.5 | 16.2 |
|  | Напиток  | Сок натуральный | 200 |  | 94. | 1.0 | - | 21.2 |
|  |  |  |  | **150 руб** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |