**МЕНЮ ПО МБОУ ООШ №11 на «28» июня 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Гор. блюдо | омлет | 150 |  | 222.18 | 11.39 | 17.01 | 2.15 |
|  | напиток | Чай с сахаром | 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 |
|  |  | шоколад |  |  | 440 | 3.57 | 24.7 | 53.1 |
|  |  | Салат из огурцов | 100 |  | 102.64 | 0.73 | 10.1 | 2.22 |
| **Обед** | 1 блюдо | рассольник на кур.бульоне | 250 |  | 127.49 | 2.16 | 5.98 | 12.85 |
|  | 2 блюдо | Плов с курицей | 260 |  | 471.25 | 25.38 | 21.25 | 44.61 |
|  | Гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яблоко | 3500 |  | 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** |  |  |  |  |