**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МБОУ СШ № 6
_____ Лукьянова Е.Н.
«__» _____ 2022 года

# МЕНЮ
## на « 5 » декабря 2022 года

**Номер дня в примерном 10 – ти дневном меню: 1**

| Наименование блюда | Масса порции | | Энергетическая ценность/ккал | Стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|
| | 7-11 лет | 12 лет и старше | | |
| ***Завтрак*** | | | | |
| Каша вязкая из смеси круп | 200 | 250 | 191 | ≈ 17р. 00к. |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 40 | ≈ 10р. 00к. |
| Хлеб пшеничный | 60 | 70 | 156/182 | ≈ 7р. 00к. |
| Сыр | 15 | 20 | 115,5/154 | ≈ 15р. 00к. |
| Яйцо варёное | 40 | 40 | 63 | ≈ 18р. 50к. |
| Масло сливочное | 15 | 15 | 77 | ≈ 12р. 00к. |
| *Стоимость:* | | | | ≈ 79р. 00к. |
| ***Обед*** | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 150 | 67,3/100,95 | ≈ 73р. 00к. |
| Суп карт.с макаронными издел. | 250 | 300 | 120/144 | ≈ 47р. 00к. |
| Оладьи из печени | 100 | 120 | 175/210 | ≈ 68р. 00к. |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 230 | 275,1/316,25 | ≈ 17р. 00к. |
| Соус сметанный | 15 | 20 | 43,8/52,56 | ≈ 8р. 00к. |
| Компот ассорти | 200 | 200 | 172 | ≈ 22р. 00к. |
| Батон | 30 | 40 | 77,7/103,6 | ≈ 5р. 00к. |
| *Стоимость:* | | | | ≈ 240р. 00к. |
| ***Полдник*** | | | | |
| Вафля | 70 | 90 | 206,5/265,5 | ≈ 56р. 00к. |
| Кефир | 200 | 200 | 158,48 | ≈ 28р. 00к. |
| Яблоко | 150 | 200 | 40 | ≈ 70р. 00к. |
| *Стоимость:* | | | | ≈ 154р. 00к. |