



Директор школы

Т.В. Неупокоева

Меню на 02 октября
Завтрак 2 день

<u>Блюда</u>	Вес порций	б	ж	у	Энергетическая ценность
6-10 лет					
Помидоры соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Плов с мясом курицы	200	24	23,1	41,8	475
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98
					768,5
11-18 лет					
Помидоры соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Плов с мясом курицы	250	30	28,9	52,25	594
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98
					887,5

обед

<u>Блюда</u>	<u>Вес порций</u>	<u>б</u>	<u>ж</u>	<u>у</u>	Энергетическая ценность
6-10 лет					
Винегрет	80	1,4	10	7,2	100,00
Суп на курином бульоне с вермишелью	200	3,2	8,1	22,1	106,7
Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,75	4,95	3,8	84
Картофельное пюре	180	4,34	12,82	25,18	216
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
					760,1
11-18 лет					
Винегрет	100	1,4	10	7,2	125,1
Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,2	8,1	22,1	133,33
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
					889,9

Составил зав. произв. *Шмидская М.С.*