

Директор школы: Т.В.Неупокоева

Меню на 3 октября
Завтрак 3 день



<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
6-10 лет					
Бефстроганов из куриного мяса	100	14,8	6,2	4,3	135
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,23	41,18	207,51
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
Итого:	580	38,89	17,38	93,04	611,11
11-18 лет					
Бефстроганов из куриного мяса	100	14,8	6,2	4,3	135
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,23	41,18	207,51
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
Итого:	580	38,89	17,38	93,04	611,11

Обед

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
6-10 лет					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,03	3,85	5,88	62,3
Суп с рыбными консервами	200	12,88	10,08	22,54	232,82
Говядина тушеная с капустой	250	27,58	21	19,11	377
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,3
Итого:	810	45,97	35,91	98,45	890,48
11-18 лет					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,03	3,85	5,88	62,3
Суп с рыбными консервами	200	12,88	10,08	22,54	232,82
Говядина тушеная с капустой	250	27,58	21	19,11	377
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,3
Итого:	810	45,97	35,91	98,45	890,48

Составил зав. производством:

Шмидская М.С.

Шмидская М.С.