

Директор школы:  Т.В.Неупокоева

**Меню на 4 октября**  
**Завтрак 4 день**

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<b>6-10 лет</b>					
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Курица тушеная, соус	100/50	11,77	10,78	2,93	155,83
Рис отварной	150	4,45	6,84	46,57	266,99
Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого:	<b>540</b>	<b>22,83</b>	<b>23,72</b>	<b>93,28</b>	<b>662,1</b>
<b>11-18 лет</b>					
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Курица тушеная, соус	100/50	11,77	10,78	2,93	155,83
Рис отварной	150	4,45	6,84	46,57	266,99
Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого:	<b>540</b>	<b>22,83</b>	<b>23,72</b>	<b>93,28</b>	<b>662,1</b>

**Обед**

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<b>6-10 лет</b>					
Салат картофельный с кукурузой, огурцами и морковью	100	3	6,3	23,7	164
Борщ с капустой и картофелем	200/10	6,4	10,03	11,55	171,04
Гуляш из печени	100	14,55	16,79	2,89	221
Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	241
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого:	<b>810</b>	<b>44,37</b>	<b>49,78</b>	<b>103,44</b>	<b>966,94</b>
<b>11-18 лет</b>					
Салат картофельный с кукурузой, огурцами и морковью	100	3	6,3	23,7	164
Борщ с капустой и картофелем	200/10	6,4	10,03	11,55	171,04
Гуляш из печени	100	14,55	16,79	2,89	221
Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	241
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого:	<b>810</b>	<b>44,37</b>	<b>49,78</b>	<b>103,44</b>	<b>966,94</b>

Составил зав. производством:

Шмидская М.С.

