

Директор школы:

Т.В.Неупокова

Меню на 08 ноября

Завтрак 4 день

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Огурцы соленые	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
Какао на сгущенном молоке	200	2,84	2	25,4	119,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого:	540	22,83	23,72	93,28	662,1
<u>11-18 лет</u>					
Огурцы соленые	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
Какао на сгущенном молоке	200	2,84	2	25,4	119,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого:	540	22,83	23,72	93,28	662,1

Обед

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
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:	810	44,37	49,78	103,44	966,94
<u>11-18 лет</u>					
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:	810	44,37	49,78	103,44	966,94