

Директор школы:  Т.В.Неупокоева

Меню на 10 октября
Завтрак 8 день

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
6-10 лет					
Огурцы соленые	50	0,55	0,1	1,9	12
Тефтели мясные, соус	100/50	8,7	8,9	10,4	156,64
Макароны отварные	180	7,14	0,74	1,14	210
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого:	560	18,63	10,13	57,4	560,94
11-18 лет					
Огурцы соленые	60	0,55	0,1	1,9	12
Тефтели мясные, соус	100/50	8,7	8,9	10,4	156,64
Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	210
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого:	590	18,63	10,13	57,4	560,94

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 фрикадельками	200	30,85	5,25	25,7	165
Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	9,64	54,91	360,68
Компот из ягод	200	0	0	20,2	79,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,3
Итого:	810	61,91	36,31	136,7	1009,38
11-18 лет					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,03	3,85	5,88	62,3
Суп с фрикадельками	250	30,85	5,25	25,7	165
Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,91	360,68
Компот из ягод	200	0	0	20,2	79,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,3
Итого:	910	61,91	36,31	136,7	1009,38

Составил зав. производством :

Шмидская М.С.