



Директор школы: Т.В.Неупокоева

Меню на 11 октября
Завтрак 9 день

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Омлет натуральный	200	20,6	34	3,2	342
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
Итого:	550	37,64	39,91	65,64	645,6
<u>11-18 лет</u>					
Омлет натуральный	200	20,6	34	3,2	342
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
Итого:	550	37,64	39,91	65,64	645,6

Обед

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Винегрет	100	1,4	10	7,2	125,1
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,83	8,88	16,8	169,34
Бефстроганов из куриного мяса	100	14,8	6,2	4,3	135
Рис отварной	150	4,45	6,84	46,57	266,99
Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого:	810	35,56	32,9	109,19	909,03
<u>11-18 лет</u>					
Винегрет	100	1,4	10	7,2	125,1
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,83	8,88	16,8	169,34
Бефстроганов из куриного мяса	100	14,8	6,2	4,3	135
Рис отварной	200	4,45	6,84	46,57	266,99
Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого:	810	35,56	32,9	109,19	909,03