

Директор школы:

Т.В.Неупокоева

**Меню на 16 октября**

**Завтрак 2 день**

<u>Блюда</u>	Вес порций	б	ж	у	Энергетическая ценность
<b>6-10 лет</b>					
Помидоры соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Плов с мясом курицы	200	24	23,1	41,8	475
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98
	<b>520</b>				<b>768,5</b>
<b>11-18 лет</b>					
Помидоры соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Плов с мясом курицы	250	30	28,9	52,25	594
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98
	<b>560</b>				<b>887,5</b>

**обед**

<u>Блюда</u>	<u>Вес порций</u>	<u>б</u>	<u>ж</u>	<u>у</u>	Энергетическая ценность
<b>6-10 лет</b>					
Винегрет	80	1,4	10	7,2	100,00
Суп на курином бульоне с вермишелью	200	3,2	8,1	22,1	106,7
Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,75	4,95	3,8	84
Картофельное пюре	180	4,34	12,82	25,18	216
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	<b>800</b>				<b>760,1</b>
<b>11-18 лет</b>					
Винегрет	100	1,4	10	7,2	125,1
Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,2	8,1	22,1	133,33
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	<b>910</b>				<b>889,9</b>

Составил зав. произв :

Шмидская М.С.