



Директор школы: *Неупокоева* Т.В. Неупокоева

Меню на 21 октября
Завтрак 5 день

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Огурцы соленые	50	0,55	0,1	1,9	12
Жаркое по-домашнему	250	25,92	28,94	26,53	315
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Итого:	530	28,71	31,43	72,39	509,3
<u>11-18 лет</u>					
Огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Жаркое по-домашнему	280	25,92	28,94	26,53	472
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Итого:	540	28,82	29,45	72,77	667,5

Обед

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Кукуруза консервированная	60	0,76	6,09	2,38	67,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,83	8,88	16,8	169,34
Котлета мясная, соус	100/50	10,25	10,9	12,3	217
Макароны отварные	180	7,28	7,71	40,61	260,95
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,3
Итого:	800	32,86	34,45	131,22	967,99
<u>11-18 лет</u>					
Кукуруза консервированная	60	0,76	6,09	2,38	67,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,83	8,88	16,8	169,34
Котлета мясная, соус	100/50	10,25	10,9	12,3	217
Макароны отварные	180	7,28	7,71	40,61	260,95
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,3
Итого:	800	32,86	34,45	131,22	967,99

Составил зав. производством:

Шмидская М.С.

Шмидская