


Директор школы: 

Т.В.Неупокоева

Меню на 23 октября
Завтрак 7 день

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Каша молочная с маслом	200/5	9,08	10,1	35,5	242,63
Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7
Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
Итого:	560	22,42	21,84	95,46	632,03
<u>11-18 лет</u>					
Каша молочная с маслом	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63
Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7
Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
Итого:	560	22,42	21,84	95,46	632,03

Обед

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<u>6-10 лет</u>					
Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	100	3	6,3	23,7	164
Рассольник со сметаной	200/10	6,36	8,9	11,81	158,34
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
Каша перловая рассыпчатая	150	6,41	9,45	44,1	292,95
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого:	810	30	30,58	134,33	938,65
<u>11-18 лет</u>					
Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	100	3	6,3	23,7	164
Рассольник со сметаной	200/10	6,36	8,9	11,81	158,34
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
Каша перловая рассыпчатая	150	6,41	9,45	44,1	292,95
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого:	810	30	30,58	134,33	938,65