



Директор школы

Т.В. Неупокоева

Меню на 20 ноября
Завтрак 2 день

| <u>Блюда</u> | <u>Вес порций</u> | <u>б</u> | <u>ж</u> | <u>у</u> | <u>Энергетическая ценность</u> |
|----------------------|-------------------|----------|----------|----------|------------------------------------|
| 6-10 лет | | | | | |
| 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 |
| | 510 | 28,4 | 25,57 | 102,92 | 768,5 |
| 11-18 лет | | | | | |
| 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 |
| | 560 | 28,4 | 25,57 | 102,92 | 887,5 |

обед

| <u>Блюда</u> | <u>Вес порций</u> | <u>б</u> | <u>ж</u> | <u>у</u> | <u>Энергетическая ценность</u> |
|--|-------------------|----------|----------|----------|------------------------------------|
| 6-10 лет | | | | | |
| 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 |
| | 800 | 23,43 | 36,74 | 117,41 | 760,1 |
| 11-18 лет | | | | | |
| 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 |
| | 910 | 23,43 | 36,74 | 117,41 | 889,9 |

Составил зав. произв.:

Шмидская М.С.

Шмидская