



Директор школы: Т.В.Неупокоева

**Меню на 30 сентября**  
**Завтрак 10 день**

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<b><u>6-10 лет</u></b>					
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Биточки из куриного филе,соус	90/50	17,66	16,11	14,9	275,23
Макароны отварные	150	7,14	0,74	1,14	210
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>40,57</b>	<b>24,01</b>	<b>47,42</b>	<b>654,41</b>
<b><u>11-18 лет</u></b>					
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Биточки из куриного филе/соус	90/50	17,66	16,11	14,9	275,23
Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	210
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>40,57</b>	<b>24,01</b>	<b>47,42</b>	<b>654,41</b>

**Обед**

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<b><u>6-10 лет</u></b>					
Салат картофельный с кукурузой	100	3	6,3	23,7	164
Суп на кур.бульоне с вермишелью	200	3,2	8,1	22,1	133,33
Говядина тушеная с капустой	250	27,58	21	19,11	377
Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>37,86</b>	<b>36,18</b>	<b>112,23</b>	<b>874,73</b>
<b><u>11-18 лет</u></b>					
Салат картофельный с кукурузой	100	3	6,3	23,7	164
Суп на кур.бульоне с вермишелью	250	3,2	8,1	22,1	133,33
Говядина тушеная с капустой	280	27,58	21	19,11	377
Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>37,86</b>	<b>36,18</b>	<b>112,23</b>	<b>874,73</b>

Составил зав. производством :

Шмидская М.С.