



Директор школы: Т.В.Неупокоева

**Меню на 09 октября**  
**Завтрак 7 день**

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<b>6-10 лет</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,42</b>	<b>21,84</b>	<b>95,46</b>	<b>632,03</b>
<b>11-18 лет</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,42</b>	<b>21,84</b>	<b>95,46</b>	<b>632,03</b>

**Обед**

<u>Блюда</u>	Вес порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
<b>6-10 лет</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>30</b>	<b>30,58</b>	<b>134,33</b>	<b>938,65</b>
<b>11-18 лет</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>30</b>	<b>30,58</b>	<b>134,33</b>	<b>938,65</b>

Составил зав. производством :

Шмидская М.С.

