

Меню на 19 ноября

Завтрак 1 день

<u>Блюда</u>	<u>Вес порций</u>	<u>б</u>	<u>ж</u>	<u>у</u>	<u>Энергетическая ценность</u>
6-10 лет					
Каша молочная с маслом	200/50	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
Печенье	20	3,8	1,2	26,4	132
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	530	24,72	23,05	100,86	668,03
11-18 лет					
Каша молочная с маслом	250/50	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
Печенье	20	3,8	1,2	26,4	132
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3
	580	24,72	23,05	100,86	668,03

обед

<u>Блюда</u>	<u>Вес порций</u>	<u>б</u>	<u>ж</u>	<u>у</u>	<u>Энергетическая ценность</u>
6-10 лет					
Огурцы соленые	60	0,76	6,09	2,38	67,3
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	5,25	6,5	10,37	139,25
Котлета мясная, соус	80/50	10,25	10,9	12,3	217
Макаронь отварные	180	7,28	7,71	40,61	260,95
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	840	28,62	31,98	112,98	889,9
11-18 лет					
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25
Котлета мясная, соус	100/50	10,25	10,9	12,3	217
Макаронь отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
Огурцы соленые	60	0,76	6,09	2,38	67,3
	930	28,62	31,98	112,98	889,9

Составил зав. произв.:

Шмидская М.С.

Шмидская