

тверждаю  
директор



Т.П. Пупенкова

### Меню – 20 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюдо	ЭЦ (ккал)	Выход блюдо	ЭЦ (ккал)
<b>завтрак</b>				
Каша мол.вязкая из хлопьев овсяных Геркулес с маслом	210	303	210	303
Бутерброд с маслом	40	136	50	170
Какао с молоком	200	119	200	119
Батон	20	52	30	78
Фрукты свежие	1 шт.	38	1шт.	38
<b>2-й завтрак</b>				
Сок фруктовый	200	53	200	53
Батон	20	52	30	78
<b>обед</b>				
Салат из свежей капусты	70	63	100	90
Рассольник ленинградский со смет. на к.б.	250/5	107	300/5	129
Птица отварная	100	138	100	138
Картофель и овощи, тушеные в соусе	175	252	210	272
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	79	60	118
<b>ПОЛДНИК</b>				
Омлет натуральный	105	224	105	224
Компот из свеж. яблок	200	133	200	133
Батон	20	52	30	78
<b>ужин</b>				
Помидоры консерв.	30	22	30	22
Печень по-строгановски	100	185	100	185
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	160/10	180	180/10	226
Чай с лимоном	200/10/7	62	200/10/7	62
Хлеб ржаной/батон	40/20	131	60/30	196
<b>2-й ужин</b>				
Кисломолочный напиток	150	75	180	90
Батон	50	130	50	130

М/с diet. Зак

Шеф-повар Куп