

Утверждаю
 Директор Зеленая Т.П. Пупенкова

Меню – 05 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюдо	ЭЦ (ккал)	Выход блюдо	ЭЦ (ккал)
завтрак				
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	116,3	210	116,3
Яйцо вареное	1 шт.	56,6	1 шт.	56,6
Бутерброд с маслом слив. и сыром	30/10/20	144,29	40/10/30	207,7
Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	128,46	200	128,46
Батон	20	21,88	30	32,82
Фрукты свежие	1 шт.	54,75	1 шт.	54,75
2-й завтрак				
Сок фруктовый	200	96	200	96
Батон	20	21,88	30	32,82
обед				
Салат из свеклы с зел.гор.	70	51,1	100	73,1
Суп крестьянский с крупой	250	126	300	178,9
Гуляш из отварного мяса	100	196	100	196
Макароны отварные с маслом слив.	160	222,83	190	253,69
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
полдник				
Булочка школьная	100	245,8	100	245,8
Молоко кипяченое	200	106,8	200	106,8
ужин				
Огурец	30	4,23	30	4,23
Тефтели с рисом	120	124,2	120	124,2
Капуста тушеная	200	184,05	200	184,06
Чай с сахаром	200/10	41,32	200/10	41,32
Хлеб ржаной/батон	40/20	115,64	60/30	150,22
2-й ужин				
Кисломолочный напиток	150	64,2	180	102,3
Батон	50	54,2	50	54,2

М/с диет. Зеленая

Шеф-повар Андреева