

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор Т.П. Пупенкова

### Меню – 10 сентября

| Наименование блюда                       | 7-11 лет       |              | 12 лет и старше |              |
|--|----------------|--------------|-----------------|--------------|
|  | Выход<br>блюда | ЭЦ<br>(ккал) | Выход<br>блюда  | ЭЦ<br>(ккал) |
| <b>завтрак</b>                           |                |              |                 |              |
| Запеканка из творога                     | 200            | 172,66       | 230             | 222,66       |
| Бутерброд с маслом сливочным             | 40<br>(30/10)  | 58,19        | 50<br>(40/10)   | 91,99        |
| Какао с молоком                          | 200            | 103,2        | 200             | 103,2        |
| Батон                                    | 30             | 32,82        | 40              | 43,76        |
| Фрукт свежий                             | 185            | 104,14       | 85              | 104,14       |
| <b>2-й завтрак</b>                       |                |              |                 |              |
| Сок фруктовый                            | 200            | 96           | 200             | 96           |
| Батон                                    | 20             | 21,88        | 30              | 32,82        |
| <b>обед</b>                              |                |              |                 |              |
| Салат из свеклы отварной с яйцом         | 90             | 156,3        | 120             | 223,2        |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 250/5          | 110          | 300/5           | 167,48       |
| Пудинг из говядины                       | 100            | 183,26       | 100             | 183,26       |
| Картофель отварной с маслом слив.        | 160            | 176,7        | 210             | 226,7        |
| Компот из сухофруктов                    | 200            | 133          | 200             | 133          |
| Хлеб ржаной                              | 40             | 93,76        | 60              | 117,4        |
| <b>полдник</b>                           |                |              |                 |              |
| Кондитерское изделие                     | 35             | 89           | 50              | 102,8        |
| Кисель                                   | 200            | 132,87       | 200             | 132,87       |
| <b>ужин</b>                              |                |              |                 |              |
| Салат картофельный с морковью и зел.гор. | 70             | 128,9        | 100             | 168,9        |
| Шницель мясной                           | 100            | 142          | 100             | 142          |
| Каша гречневая вязкая с маслом           | 160            | 160          | 190             | 238,87       |
| Чай с лимоном                            | 200/10/7       | 42,38        | 200/10/7        | 42,38        |
| Хлеб ржаной/батон                        | 40/20          | 115,64       | 60/30           | 150,22       |
| <b>2-й ужин</b>                          |                |              |                 |              |
| Кисломолочный напиток                    | 150            | 63,3         | 180             | 102,3        |
| Батон                                    | 50             | 54,2         | 50              | 54,2         |

М/с диет. Зав

Шеф-повар Андреева