

Утверждаю
 Директор Зел Т. П. Пупенкова

Меню — 14 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
завтрак				
Каша вязк мол. из риса с масл. сл.	210	113,2	210	113,2
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60 (30/10/20)	144,29	80 (40/10/30)	207,7
Коф. нап. с мол. сгущенным	200	128,46	200	128,46
Батон	20	21,88	30	32,82
Фрукт свежий	1 шт.	74,75	1 шт.	74,75
2-й завтрак				
Сок фруктовый	200	67	200	67
Батон	20	21,88	30	32,82
обед				
Винегрет овощной	70	52,7	100	92,9
Суп крестьянский с крупой	250	126	300	166,8
Гуляш из отварного мяса	100	164	100	164
Каша гречневая вязкая с маслом сливочн.	160/10	160	180/10	238,87
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
полдник				
Яйцо вареное	1 шт.	56,6	1 шт.	56,6
Кондитерское изделие (печенье, вафли)	35	177,9	50	216,8
Компот из свеж. яблок	200	126,04	200	126,04
ужин				
Горошек зеленый консерв.	50	10,25	50	10,25
Биточки мясные	100	228	100	228
Картофель отварной с маслом слив.	160	176,7	210	226,7
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	63,3	180	102,3
Батон	50	54,2	50	54,2

М/с диет. Зел

Повар Анисинова