

Утверждаю  
Директор Зел Т. П. Пупенкова

### Меню — 15 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
<b>завтрак</b>				
Каша вязк. мол. из пшеничной крупы с маслом слив.	210	116,3	210	116,3
Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	58,19	50 (40/10)	91,99
Чай с молоком	150/50/10	68,02	150/50/10	68,02
Батон	20	21,88	30	32,82
Фрукты свежие	1 шт.	205,75	1 шт.	205,75
<b>2-й завтрак</b>				
Сок фруктовый	200	97	200	129
Батон	20	21,88	30	32,82
<b>обед</b>				
Салат из свеклы с зел.гор.	70	51,1	100	73,1
Суп картоф. с крупой на кур.б.	250	100,1	300	150,1
Птица отварная	100	277,8	100	277,8
Картофельное пюре	150	173,52	200	243,52
Компот из сухофрукты	200	146,04	200	146,04
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
<b>полдник</b>				
Омлет натуральный	105	160,7	105.	160,7
Кисель	200	132,87	200	132,87
Батон	20	21,88	30	32,82
<b>ужин</b>				
Помидоры	50	10,7	50	10,7
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	135,46	140/50	183,46
Каша рисовая рассыпч.с маслом слив.	160	103,8	160	103,8
Коф. нап. с молоком	200	105,7	200	105,7
Хлеб ржаной/батон	40/20	115,64	60/20	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. Зел

Повар Андреева