

Утверждаю
Директор

Зел

Т.П. Пупенкова

Меню — 16 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюдо	ЭЦ (ккал)	Выход блюдо	ЭЦ (ккал)
завтрак				
Каша вязкая мол. из риса и пшена с маслом	210	120,75	210	120,75
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60 (30/10/20)	144,29	80 (40/10/30)	207,7
Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	128,46	200	128,46
Батон	20	21,88	30	32,82
Фрукт свежий	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	70	128	100	140,2
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	110	300/5	167,48
Жаркое по-домашнему	230	357,8	275	405,8
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
полдник				
Булочка домашняя	100	252,5	100	252,5
Молоко кипяченое	200	106,8	200	106,8
ужин				
Огурцы	30	4,23	30	4,23
Шницель мясной	100	142	100	142
Макароны отварные с маслом	150/10	222,83	180/10	253,69
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.

Зел

Повар

Александров