

Утверждаю
 Директор Т.П. Пупенкова

Меню – 18 сентября

Наименование блюда	7-11 лет		12 лет и старше	
	Выход блюда	ЭЦ (ккал)	Выход блюда	ЭЦ (ккал)
завтрак				
Каша вязкая мол. из хлопьев овсяных Геркулес с маслом	210	275	210	275
Бутерброд с маслом	40	58,19	50	91,99
Какао с молоком	200	103,2	200	103,2
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 свежей капусты	70	63	100	93
Рассольник ленинградский со смет. на к.б.	250/5	103,2	300/5	161,2
Птица отварная	100	277,8	100	277,8
Картофель и овощи, тушеные в соусе	175	152	210	192
Компот из сухофруктов	200	133	200	133
Хлеб ржаной	40	93,76	60	117,4
полдник				
Омлет натуральный	105	160,7	105	160,7
Компот из свеж. яблок	200	126,04	200	126,04
Батон	20	21,88	30	32,82
ужин				
Помидоры	50.	6,42	50	6,42
Сердце в соусе	100	146	100	146
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	160/10	160	180/10	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
2-й ужин				
Кисломолочный напиток	150	63,3	180	102,3
Батон	50	54,2	50	54,2

М/с диет. Васильева

Шеф-повар Михайлова