

Утверждаю
Директор

М.В. Мисиркин

МЕНЮ

10 октября 2024

Прием пищи Блюдо	Выход					
	7-11 лет			12-18 лет		
	Прожи- вающие	Приходя- щие	Энерг ценность	Прожи- вающие	Приходя- щие	Энерг ценность
<u>Завтрак</u>						
Каша жидкая пшеничная на молоке	180	180	306	200	200	340
Хлеб пшеничный	80	80	81	100	100	158
Яйцо	1	1	63	1	1	63
Чай сладкий	200	200	26	200	200	36
Итого:			476			597
<u>Обед</u>						
Борщ со св капустой, картофелем сметаной	250/8	250/8	116	300/8	300/8	138
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	90	94	100	100	105
Рис припущенный с овощами	150	150	233	180	180	280
огурец свежий	100	100	110	110	100	10
Сок	200	200	136	200	200	136
киви	100	100	47	100	100	47
Хлеб ржаной	80	80	102	80	80	164
Итого:			838			880
<u>Полдник</u>						
Конфета	20		81	25		135
Печенье	20		105	25		105
Кисель	200		56	200		56
Итого:			242			296
<u>Ужин</u>						
Биточек мясной	90		262	100		291
Запеканка картофельная с овощами	150		231	180		231
Зеленый горошек	60		24	100		30
Компот из чернослива	200		81	200		91
Хлеб пшеничный	40		132	40		132
Итого:			730			775
<u>2 Ужин</u>						
Ряженка	180		102	180		102
Итого:			2388			2650