

Утверждаю:

Директор



Е.И.Волгуцкова

Улица Богдана Хмельницкого 6

На « 16 » марта 2021

Возрастная категория детей от 7 до 11 лет

В-выход ЭЦ-энергетическая ценность

ЗАВТРАК

- 1.макароны отварные с сосисками В.-200\100 ккал.-206\247,19
- 2.батон с маслом В.-140\15 ккал.-257,6\112,2
- 2.сок В.-120 ккал.-36
- 3.яблоки В.-120 ккал.-62,4

2 ой завтрак

- 1.хлеб с колбасой В.-100\100 ккал.-97,8\452
- 2.сок В.- 200 ккал.-60,0

Обед

- 1 свекольник на мясном бульоне со сметанной соусе В.-350\14 ккал.-299,88
- 2 гуляш мясной с гречневым гарниром В.-110\200 ккал.-147,4\ 282,2
- 3 салат из квашенной капусты В.-55 ккал.-33.88
4. мандарины В.-300 ккал.-141
5. компот В.-200 ккал.-87,6
- 6.хлеб ржаной -100 ккал.- 200,3

Полдник

- 1.сырники со сметанным соусом В.-120\20 ккал.-227,62
2. кефир В.-200 ккал.- 113

Вр:

Утверждаю:

Директор



Е.И.Волгуцкова

Улица Богдана Хмельницкого 6

На « 16 » марта 2021

Возрастная категория детей от 12 до 18 лет

В-выход ЭЦ-энергетическая ценность

ЗАВТРАК

1. каша овсяная В.-300 ккал-280,56
- 2 батон со сливочным маслом В.-105\15 ккал-193,2\112,2
- 3 кофе В.-200 ккал.-151,8

2 ой завтрак

- 1.хлеб с колбасой В.-100\100 ккал.-97,28\452
- 2.сок В.-200 ккал.-60,0

Обед

- 1 свекольник на мясном бульоне со сметанным соусом В.-400\11 ккал.-342,72
- 2 гуляш мясной с гречневым гарниром В.-100\200 ккал.-134,0\282,2
- 3.салат из квашенной капусты В.-55 ккал.-33,88
- 4.мандарины В.-300 ккал.-141
- 5.компот В.-200 ккал.-87,6
- 6.хлеб ржаной -145 ккал.-290,3

Полдник

- 1.сырники со сметанным соусом В.-110\20 ккал.-208,66
2. кефир В.-200 ккал.-113

Ужин

- 1.картошка тушенная с рыбой припущенной 200\70 ккад.-407,0\134,4
- 2.хлеб с маслом 40\15 ккал.-38,91\112,2
- 3.чай сладкий 200 ккал.-60,0

Вр: