Утверждаю

Директор Е.И.Волгуцкова

Улица Богдана Хмельницкого 6

На « 9 » апреля 2021

Возрастная категория детей от 7 до 11 лет

В-выход ЭЦ-энергетическая ценность

Меню

Завтрак

1.Каша ячневая молочная В.-250 ккал.-431,25

2 Батон с маслом и колбасой В.-140/15/20 ккал.-257,6/112,2/180,8

3.Яблоко В.-100 ккал.-52

4.Йогурт В.-95 ккал.-113,09

5.Какао В.-200 ккал.-150,8

2-ой Завтрак

1.Омлет натуральный В.-110 ккал.-280,0

2.Хлеб пшеничный В.-100 ккал.-97,8

3.Чай молочный В.-200 ккал.-99,0

Обед

1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной В.-350 ккал.-342,72

2.Плов рисовый с мясом отварным В.-265 кал.-432,8

3.Салат из квашенной капусты В.-100 ккал.-89,8

4.Апельсины В.-200 ккал.-111,3

5.Компот из свежих яблок В.-200 ккал.-108,96

6.Хлеб ржаной В.-120 ккал.-250,5

Полдник

1.Запеканка творожная-манная со сметанным соусом В.-120/20 ккал.-288

2.Кефир В.-200 ккал.-113

Утверждаю:

Директор Е.И.Волгуцкова

Улица Богдана Хмельницкого 6

На « 9 » апреля 2021

Возрастная категория детей от 12 до 18 лет

В-выход ЭЦ-энергетическая ценность

Меню

Завтрак

1.Каша овсяная молочная-300 ккал.-280,56

2.Батон с маслом-105/15 ккал.-193,2/112,2

3.Кофе-200 ккал.-151,8

2-ой Завтрак

1Омлет натуральный В.-110 ккал.-280,0

2Хлеб пшеничный В.-94 ккал.-91,93

3.Чай молочный В.-200 ккал.-99,0

Обед

1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной В.-400 ккал.-391,68

2.Плов рисовый с мясом отварным В.-265 ккал.-432,8

3.Салат из квашенной капусты В.-100 ккал.-89,8

4.Апельсины В.-300 ккал.-166,95

5.Компот из свежих яблок В.-200 ккал.-108,96

6.Хлеб ржаной В.-141 ккал.-294,33

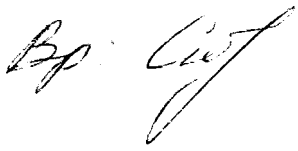
Полдник

1.Запеканка творожная-манная со сметанным соусом В.-110/20 ккал.-264

2.Кефир В.-188 ккал.-106,22

Ужин

1.Курица отварная с тушеной капустой В.-60/200 ккал.-132/176,0

2.Хлеб с маслом 50/15 ккал.-97,28/112,2

3.Чай сладкий 200 ккал.-60,0