

Утверждаю:

и.о. директора

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова Тиунова

МЕНЮ

«5» Октябрь 2022 год

Завтрак:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Каша пшеничная с маслом	210/10 - 283,5 ккал	250/5 - 387,5 ккал
2 Какао с молоком	200г - 117,6 ккал	200г - 117,6 ккал
3 Сыр порци	20г - 80 ккал	25г - 100 ккал
4 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал	40г - 80 ккал
5 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 82 ккал
6 Вегетарианский	60г - 284,8 ккал	80г - 324,4 ккал

Обед:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Кукуруза бланшированная	70г - 58 ккал	100г - 116 ккал
2 Борщ со сметаной	200 - 163,92 ккал	250 - 204,75 ккал
3 Тушеный из говядины	90г - 344 ккал	100г - 421 ккал
4 Макароны отварные	150г - 168,45 ккал	150г - 168,45 ккал
5 Какао с молоком	200г - 117,6 ккал	200г - 117,6 ккал
6 Хлеб пшеничный	40г - 82,4 ккал	50г - 103,9 ккал
7 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
8 Маршмэллоу	30г - 138,2 ккал	40г - 171,6 ккал

Полдник:

1 Вареники с картошкой	150 - 342,2 ккал
2 Чай с сахаром	200г - 28 ккал
3 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал
4 Конфеты	30г - 219 ккал

Шеф-повар

З

Ю.Л. Захаренко

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!