

Утверждаю:

и.о. директора

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова Тисунова

## МЕНЮ

«18» Октября 2022 год

## Завтрак:

|                         | 6-10 лет               | 11-18 лет              |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| 1 Макароны отваренные   | 150г - 168,45ккал      | 150г - 168,45ккал      |
| 2 Чай с сахаром и лимон | 200г - 57ккал          | 200г - 57ккал          |
| 3 Хлеб пшеничный        | 30г - 61,8ккал         | 40г - 82,4ккал         |
| 4 Хлеб ржаной           | 30г - 60ккал           | 40г - 80ккал           |
| 5 Котлета с соусом      | 90/50 - 277,2/50,2ккал | 90/50 - 277,2/55,2ккал |
| 6 Масло сливочное       | 10г - 77,2ккал         | 10г - 77,2ккал         |

## Обед:

|                          | 6-10 лет         | 11-18 лет         |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| 1 Горошек бланшированный | 70г - 119ккал    | 100г - 170ккал    |
| 2 Суп с крупой           | 200г - 171,7ккал | 250г - 214,65ккал |
| 3 Рис отварной           | 150г - 170,7ккал | 150г - 170,7ккал  |
| 4 Курица жареная         | 100г - 382ккал   | 100г - 432,97ккал |
| 5 Хлеб пшеничный         | 40г - 82,4ккал   | 50г - 103ккал     |
| 6 Хлеб ржаной            | 30г - 60ккал     | 40г - 80ккал      |
| 7 Чай с сахаром и лимон  | 200г - 57ккал    | 200г - 57ккал     |
| 8 Конфеты шоколадные     | 20г - 92,04ккал  | 30г - 138,06ккал  |

## Полдник:

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 Суп молочный   | 200г - 394,6ккал |
| 2 Чай с сахаром  | 200г - 28ккал    |
| 3 Хлеб пшеничный | 30г - 61,8ккал   |
| 4 Печенье        | 50г - 206ккал    |

Шеф-повар

Захаренко

Ю.Л. Захаренко

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!