

Утверждаю:

директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова *Тиунова*

## МЕНЮ

«10» января

2022 год

## Завтрак:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Макароны из твердой пшеницы с маслом	150г - 168,45 ккал	150г - 168,45 ккал
2 Чай с сахаром и лимоном	200г - 57 ккал	200г - 57 ккал
3 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал	40г - 82,4 ккал
4 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
5 Котлета с соусом	90/50 - 247,2/55,2 ккал	100/50 - 277,2/55,2 ккал
6 Масло сливочное	10г - 77,2 ккал	10г - 77,2 ккал

## Обед:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Горошек бланшированный	60г - 119 ккал	100г - 189 ккал
2 Суп с крупой смет.	200г - 171,7 ккал	250г - 244 ккал
3 Рис отварной	150г - 170,7 ккал	150г - 170,7 ккал
4 Курица жареная	90г - 38,2 ккал	100г - 43,9 ккал
5 Хлеб пшеничный	40г - 82,4 ккал	50г - 103 ккал
6 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
7 Чай с сахаром и лимоном	200г - 57 ккал	200г - 57 ккал
8 Конфеты	20г - 118 ккал	30г - 141 ккал

## Полдник:

1 Суп молочный с макар.	210г - 394,6 ккал
2 Чай с сахаром	200г - 57 ккал
3 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал
4 Творог	50г - 206 ккал

Шеф-повар

*Захаренко*

Ю.Л. Захаренко

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!