

Утверждаю:

директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова



## МЕНЮ

«16» января 2022 год

## Завтрак:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Каша пшеничная с маслом	240/10 - 283,5 ккал	250/10 - 387,5 ккал
2 Какао с молоком	200г - 117,6 ккал	200г - 117,6 ккал
3 Суп порridge	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 Печенье	60г - 284,8 ккал	80г - 372 ккал

## Обед:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Кукуруза бланшированная	60г - 58 ккал	100г - 116 ккал
2 Борщ со сметаной	200/10 - 163,92 ккал	250г - 204,7 ккал
3 Тушеное мясо из говядины	90г - 347 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 ккал
7 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
8 Маришад	30г - 99 ккал	40г - 132 ккал

## Полдник:

1 Макароны отварные	150г - 168,45 ккал
2 Чай с сахаром	200г - 28 ккал
3 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал
4 Тушеное мясо с соусом	90/50 - 266,7 ккал

Шеф-повар

Ю.Л. Захаренко

ПРИТНОГО АППЕТИТА!