

Утверждаю:

директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова



## МЕНЮ

«19» января

2023 год

## Завтрак:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Рис отварной	150г - 179,1 ккал	150г - 179,1 ккал
2 Курица жареная	90г - 246 ккал	100г - 246 ккал
3 Чай с сахаром	200г - 28 ккал	200г - 28 ккал
4 Бутерброд с сыром	30/30 - 144,15 ккал	40/40 - 192,2 ккал
5 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал	40г - 82,4 ккал
6 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал

## Обед:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Горошек бланшированный	60г - 95 ккал	100г - 119 ккал
2 Суп рыбный	200г - 84 ккал	250г - 126 ккал
3 Бефстроганов из курицы	90г - 135 ккал	100г - 135 ккал
4 Картофельная запеканка	150г - 230,45 ккал	150г - 230,45 ккал
5 Хлеб пшеничный	40г - 82,4 ккал	50г - 103 ккал
6 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
7 Компот из сухофруктов	200г - 111,2 ккал	200г - 111,2 ккал
8 Тегеле	30г - 342 ккал	40г - 374 ккал

## Полдник:

1 Маркое по-домашнему	240г - 436 ккал
2 Хлеб пшеничный	30г - 61,8 ккал
3 Чай с сахаром	200г - 28 ккал

Шеф-повар



Ю.Л. Захаренко

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!