

Утверждаю:

директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова



МЕНЮ

«10» января

2023 год

Завтрак:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Рыба жареная с соусом	100/50 - 439,8 ккал	100/50 - 434,2 ккал
2 Макароны издмля	150г - 168,45 ккал	150г - 168,45 ккал
3 Хлеб пшеничный	30г - 119 ккал	40г - 82,4 ккал
4 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
5 Чай с сахаром	200г - 28 ккал	200г - 28 ккал
6 Масло поруши	10г - 77,2 ккал	10г - 77,2 ккал

Обед:

	6-10 лет	11-18 лет
1 Сельдь с луком	60/40 - 130,4 ккал	60/40 - 130,4 ккал
2 Суп с макарон. изд-мля	200г - 184 ккал	250г - 215 ккал
3 Картоф. по-домашнему	240г - 496 ккал	260г - 518 ккал
4 Чай с сахаром	200г - 28 ккал	200г - 28 ккал
5 Хлеб пшенич.	40г - 82,4 ккал	50г - 103 ккал
6 Хлеб ржаной	30г - 60 ккал	40г - 80 ккал
7 Тезенье	50г - 280 ккал	60г - 310 ккал

Полдник:

1 Макароны отварные	150г - 168,45 ккал
2 Чай с сахаром	200г - 28 ккал
3 Хлеб пшенич.	30г - 61,8 ккал
4 Тушенка с соусом	30/50 - 266,7 ккал

Шеф-повар

Ю.Л. Захаренко

ПРИТНОГО АППЕТИТА!