

Утверждаю:

директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

М.В. Тиунова



МЕНЮ

«14» Сентября

2022 год



Завтрак:

| | 6-10 лет | 11-18 лет |
|-------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 1 Чай с лимоном и сахаром | 150г - 108 ккал | 150г - 108 ккал |
| 2 Чай с сахаром и лимонной кислотой | 200г - 57 ккал | 200г - 57 ккал |
| 3 Чай с лимонной кислотой | 30г - 61 ккал | 30г - 61 ккал |
| 4 Чай с сахаром | 30г - 61 ккал | 30г - 61 ккал |
| 5 Чай с сахаром и лимоном | 90г/30г - 247 ккал | 90г/30г - 247 ккал |
| 6 Чай с сахаром | 10г - 77 ккал | 10г - 77 ккал |

Обед:

| | 6-10 лет | 11-18 лет |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 Картофель тушеный с морковью | 60г - 119 ккал | 60г - 119 ккал |
| 2 Суп с крупой и сметаной | 200г - 171 ккал | 200г - 171 ккал |
| 3 Рис отваренный | 150г - 170 ккал | 150г - 170 ккал |
| 4 Курица тушеная | 90г - 37 ккал | 90г - 37 ккал |
| 5 Чай с лимонной кислотой | 40г - 324 ккал | 40г - 324 ккал |
| 6 Чай с сахаром | 30г - 61 ккал | 30г - 61 ккал |
| 7 Чай с сахаром и лимоном | 200г - 57 ккал | 200г - 57 ккал |
| 8 Компот | 20г - 116 ккал | 20г - 116 ккал |

Полдник:

| | |
|---------------------------|-----------------|
| 1 Суп мясной с морковью | 200г - 397 ккал |
| 2 Чай с сахаром | 200г - 57 ккал |
| 3 Чай с лимонной кислотой | 30г - 61 ккал |
| 4 Компот | 90г - 266 ккал |

Шеф-повар



Ю.Л. Захаренко

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!