

Утверждаю:  
*Тиунова* Директор  
 МБОУ «Ермаковская СШ №2»  
 М.В. Тиунова



## МЕНЮ

« 10 » *Октябрь* 2023 год

Завтрак:	6-10 лет	11-18 лет
1 Рыба жареная с соусом	90/50 <sub>2</sub> - 439,8 ккал	100/50 439,8 ккал
2 Макароны отваренные	150 <sub>2</sub> - 168,45 ккал	150 <sub>2</sub> - 168,45 ккал
3 Хлеб пшениц, ржаной	30/30 <sub>2</sub> - 169 ккал	40 <sub>2</sub> /40 <sub>2</sub> - 183,4 ккал
4 Чай с сахаром	200 <sub>2</sub> - 28 ккал	200 <sub>2</sub> - 28 ккал
5 Масло сливочное	10 <sub>2</sub> - 77,2 ккал	10 <sub>2</sub> - 77,2 ккал

Обед:	6-10 лет	11-18 лет
1 Суп с сельдью	60/40 - 130,4 ккал	60/40 - 130,4 ккал
2 Суп с фрикадельками	200 <sub>2</sub> - 184 ккал	250 - 232 ккал
3 Жаркое по-башкирски	50/160 - 265 ккал	80/60 - 265 ккал
4 Чай с сахаром	200 <sub>2</sub> - 28 ккал	200 <sub>2</sub> - 28 ккал
5 Хлеб пшениц, ржаной	40/30 <sub>2</sub> - 142,4 ккал	50/40 - 183 ккал
6 Легенды	30 <sub>2</sub> - 342 ккал	40 <sub>2</sub> - 456 ккал

Полдник:	
1 Суп с сельдью	160 <sub>2</sub> - 384 ккал
2 Чай с сахаром	200 <sub>2</sub> - 28 ккал
3 Хлеб пшениц	30 <sub>2</sub> - 61,8 ккал
4 Конфеты	20 <sub>2</sub> - 14,8 ккал

Шеф-повар *З* Ю.Л. Захаренко

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!