



МЕНЮ

03.10.2024 г.

дата

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Вес блюда с7до11 лет	Калорийность блюд	Вес блюда 12 лет и старше	Калорийность блюд
1	Суп молочный с крупой гречневой	220	209,46	250	238,02
2	Хлеб ржаной	40	69,6	40	69,6
3	Бутерброд с сыром	50	108,73	60	130,48
4	Какао с молоком	200	97,68	200	97,68
5	Фрукты свежие (апельсин)	200	71,66	200	71,66

ЗАВТРАК 2

1	Молоко 3,2%	200	120	200	120
---	-------------	-----	-----	-----	-----

ОБЕД

№	Наименование блюда	Вес блюда с7до11 лет	Калорийность блюд	Вес блюда 12лет и старше	Калорийность блюд
1	Салат из соленых огурцов с луком	60	37,8	100	63
2	Борщ с фасолью и картофелем	200	108,14	250	135,17
3	Пюре картофельное	150	150,65	200	227,54
4	Гуляш из отварного мяса	90	231,71	110	295,43
5	Хлеб пшеничный	50	106,8	50	106,8
6	Хлеб ржаной	50	87	40	69,6
7	Компот из кураги и чернослива	200	117,84	200	117,84

ПОЛДНИК

1	Печенье	75	305,25	75	305,25
2	Соки фруктовые	200	110	200	110
3	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0	200	0

УЖИН

1	Горошек зеленый консервированный	60	181,62	100	302,7
2	Омлет натуральный	200	295,6	200	325,16
3	Хлеб пшеничный	50	106,8	50	106,8
4	Хлеб ржаной	50	87	50	87
5	Чай с лимоном	200	53,9	200	53,9

УЖИН 2

1	Варенец	200	106	200	106
---	---------	-----	-----	-----	-----