

Меню школьника на 10.11.2020г. шк.№9

	Выход, г				Ккал
	100	б	ж	у	
Завтрак					
Каша молочная манная с сахаром	150	5,9	8,6	38,8	256,2
Сыр порц.	20	23,2	29,5	0,0	358,3
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	4,7	18,6
Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	55
Батон пектиновый	20	8,0	2,7	54,8	275,5
Молоко 3,2%	200	2,9	3,2	4,7	60,9
Мед	10	0,8	0,0	80,3	328
Итого за завтрак:		50-55			
Обед					
Салат из свеклы с горошком	60	2,7	8,3	20,5	167,7
Рассольник петербургский со сметаной и перловой крупой	200/10	0,8	2,0	6,8	48,4
Филе куриное, запеченное с ананасом	80	17,5	7,0	7,6	163,5
Макароньы отварные	150	3,7	3,0	17,6	112,2
Сдобное булочное изд. пром. пр-ва	75	7,1	13,1	55,7	369,1
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	13,9	56,5
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,2	39,6	198
Итого за обед:		77-00			
Полдник					
Вареники с картофелем со сметаной	200/10	5,0	4,1	30,9	180,5
Кисель из ягод с/м	200	0,1	0,0	13,4	54
Итого за полдник:		30-00			

Директор

Д.С.Семикопенко

Бухгалтер

Ж.В. Леонова

Зав.производством