



ЧЕТВЕРГ

10.11.2022

Меню (завтрак)

| Наименование блюда | Масса 7-11 лет | Масса 12-18 лет |
|---|-------------------|--------------------|
| Котлета рыбная | 80 | 100 |
| картофельное пюре | 150 | 180 |
| Огурец свежий | 20 | 20 |
| Чай без сахара | 200 | 200 |
| Кондитерское изделие без крема | 20 | 20 |
| Батон | 25 | 25 |
| Итого за прием пищи | 495 | 545 |
| Энергетическая ценность (калорийность) | 477.1 | 542.3 |

Меню (обед)

| Наименование блюда | Масса 7-11 лет | Масса 12-18 лет |
|---|-------------------|--------------------|
| Огурец свежий | 20 | 20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250 | 250 |
| Плов | 150 | 200 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Выпечное изделие | 60 | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 |
| Итого за прием пищи | 700 | 750 |
| Энергетическая ценность (калорийность) | 843.8 | 950.8 |