



МЕНЮ на 21 июля 2023 г.

Завтрак

1. Каша манная манная ~262
2. \_\_\_\_\_ миндальная ~105
3. Масло сливочное ~100
4. Соль крупинки твердые ~501
5. Кориандровый порошок столовый ~110
6. Хлеб ржаной - пшеничный -
7. Яблоко

2-й завтрак

1. Ябло вареное ~300
2. Мюсли с ортофосфатом ~553
3. Соль калиевая восстановленная ~518
4. \_\_\_\_\_

Обед

1. Салат из свеклы с сыром ~55
2. Суп картофельный с грибами ~150
3. Макароны с соусом томатным ~291
4. Курица в соусе томатном ~405
5. (Каша гречневая с шиповником) ~519
6. Хлеб пшеничный ~108
7. Кошачья ~308
8. Яблоко

Полдник

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Ужин

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюдо, г	Калорий- ность, ккал	Выход блюдо, г	Калорий- ность, ккал
150	161	180	193
15	112	15	112
10	34	10	34
200	78	200	78
40	72	60	108
1.5		1.5	
1.5/40	63	1/40	63
60	166	110	254
200	46	200	46
60	88	70	103
200	114	250	143
100	96	110	106
60	96	70	112
200		200	
80	188	100	235
200	113	200	113
1.5		1.5	

Диет.сестра:

Н.Ю.Гавырина







Школа

