

Утверждаю:
 Руководитель образовательного учреждения
 Всехсвятская основная школа Воеводина Г.



«13 сентября» 2021 г.

Возрастная группа 7-11 лет	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак						
Помидоры и мясо кур	80		14,9	11,4	13,6	216
Картофельное пюре	150		3,2	6,8	21,9	163,5
Омлет с вет. порционными	20		0,2	0	0,5	2,8
чай с сахаром, лимонад	200/5		0,3	0,1	15,2	62
Яблоко запеченное	25		1,6	0,2	10,3	52,4
Обед						
Мини и вет. капуста с картош.	250/15		5	3,3	20,5	132,6
пюре по-строгановски	80		10,9	10,9	3,2	156
Лис отбивной	150		3,8	6,1	38,9	228
Яблоко запеченное	20		1,6	0,2	10,3	52,4
ябло ржаной	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет						
Завтрак						
Помидоры и мясо кур	100		18,6	14,3	17	270
картофельное пюре	180		3,8	8,2	26,3	196,2
Омлет с вет. порционными	20		0,2	0	0,5	2,8
чай с сахаром, лимонад	200/5		0,3	0,1	15,2	62
Яблоко запеченное	20		1,6	0,2	10,3	52,4
Обед						
Мини и вет. капуста с картош.	250		5	3,3	20,5	132,6
пюре по-строгановски	100		13,6	13,6	4	195
Лис отбивной, картофель	180		4,6	7,3	46,7	273,6
Яблоко запеченное	20		1,6	0,2	10,3	52,4
ябло ржаной	20		1,3	0,2	9,9	46
Лимонад и вет с	200		0,6	0	31,4	124

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова Ермакова О.К.