



Карасиков А.Н.

Меню на 9 месяцев 2022 г.

| Завтрак:                   | 7-11 лет |        | 11-18 лет |        |
|----------------------------|----------|--------|-----------|--------|
|                            | вес      | к/кал  | вес       | к/кал  |
| Рисовый натуральный        | 100      | 825,84 | 100       | 825,84 |
| хлеб с отрубями            | 200      | 40     | 200       | 40     |
| молоко обезжиренное        | 40       | 93,52  | 40        | 93,52  |
| масло сливочное            | 10       | 65,72  | 10        | 65,72  |
| Обед:                      |          |        |           |        |
| Щи суповые                 | 20       | 4,2    | 20        | 4,2    |
| Суп картофельный с овощами | 250      | 92,68  | 300       | 108,8  |
| Картофель вар. с маслом    | 150      | 168,41 | 175       | 196,52 |
| Суп куриный с рисом        | 80       | 228,0  | 80        | 228,0  |
| Хлеб с отрубями            | 200      | 40     | 200       | 40     |
| Полдник: творог, сметана   | 19/63    | 184,55 | 19/63     | 184,55 |
| Ужин: салат                | 200      | 40     |           |        |
| рисовый плов               | 20       | 52,9   |           |        |