



(примерный день № 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Салат из огурцов и помидоров	60	42,42
	Гуляш из свинины	80	309,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб ржаной	20	60,3
	Яблоко	100	91,0
Завтрак 5-11 классов	Гуляш из свинины	80	309,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	20	60,3
Обед 1-11 классов	Огурцы соленые	60	14,0
	Суп картофельный с клецками и курицей	220	115,4
	Курица, тушенная в соусе, сметанном с луком	100	162,0
	Макаронные изделия	150	168,45
	кисель	200	122,0
	Хлеб ржаной	20	60,3