



*С.В. Ростовский*

**Меню на 09.11.2023 г.  
Завтрак (первая неделя)**

| <u>Блюда</u>                            | <u>Вес порций<br/>(гр.)</u> | <u>Б</u> | <u>Ж</u> | <u>У</u> | <u>Энергетическая<br/>ценность</u> |
|-----------------------------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|------------------------------------|
| <b><u>1 – 4 класс 6-10 лет</u></b>      |                             |          |          |          |                                    |
| Гуляш мясной с соусом макароны отварные | 250                         | 15       | 12       | 44       | 358                                |
| Хлеб ржано пшеничный                    | 39                          | 2        | 0        | 14       | 68                                 |
| Компот из сухофруктов+ вит С            | 200                         | 1        | 0        | 20       | 84                                 |
| Печенье сдобное                         | 30                          | 3        | 1        | 27       | 127                                |
| Апельсин                                | 100                         | 2        | 1        | 21       | 96                                 |
| <b><u>5 – 9 класс 11-18 лет</u></b>     |                             |          |          |          |                                    |
| Гуляш мясной с соусом макароны отварные | 300                         | 15       | 12       | 44       | 358                                |
| Хлеб ржано пшеничный                    | 42                          | 2        | 0        | 14       | 68                                 |
| Компот из сухофруктов+ вит С            | 200                         | 1        | 0        | 20       | 84                                 |
| Печенье сдобное                         | 30                          | 3        | 1        | 27       | 127                                |
| Апельсин                                | 100                         | 2        | 1        | 21       | 96                                 |

Составил завхоз *Васильева* С.А. Васильева