

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Донская ООШ»  
 Т.Н.Еремеева  
 « 14 » 01 2024



### Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 11.01.2024  
 Сезон: осень-зима  
 Неделя: первая  
 День: 4 день примерного меню

#### Завтрак

Наименование Блюда	Масса порции (гр)			Энергетическая ценность (ккал)		
	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 12 и старше(ОВЗ)	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 12 и старше(ОВЗ)
Салат из белокочанной капусты	80	100	100	114,4	143	143
Макароны отварные	150	200	200	196,8	262,4	262,4
Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	90	100	100	132,5	147,3	147,3
Хлеб пшеничный из муки 1 с	15	30	30	35,2	70,3	70,3
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	81	81	81
Второй завтрак						
Сок фруктовый			200			84
<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>589,2</b>	<b>762,5</b>	<b>846,5</b>

Повар Н.Н.Кравченко