



Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 18 декабря
Сезон: осеннее - зимний
Неделя: первая
День: 3 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)
Запеканка из творога	150			301,3,		
Масло сливочное (порциями)		15	15		99,1	99,1
Каша жидкая молочная пшенная		250	250		236,6	236,6
Чай с молоком и сахаром	250	250	250	63,7	50,9	50,9
Джем из абрикосов	25			72,4		
Хлеб пшеничный	45	45	45	105,5	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	30	40	40	58,7	78,2	78,2
Яблоко	100			44,4		
Итого завтрак				646	570,3	570,3
2 завтрак						
Йогурт питьевой			200			110
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						680,3

Повар Н.Н.Кравченко — Н.Н.Кравченко