

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

Дата: 20 марта
Сезон: весна - лето
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)
Каша перловая рассыпчатая	150	200	200	187,1	249,5	249,5
Голубцы ленивые	90	100	100	115,5	128,3	128,3
Соус молочный натуральный	30	30	30	35,7	35,7	35,7
Кофейный напиток с молоком	200	200	200	86	86	86
Хлеб пшеничный	15	30	30	35,2	70,3	70,3
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	30	29,3	58,7	58,7
Итого завтрак				488,8	628,5	628,5
2 завтрак						
Йогурт питьевой			200			110
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						738,8

Повар Н.Н.Кравченко