

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 20 января

Сезон: осеннее - зимний

Неделя: первая

День: 1 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)
Сыр твердых сортов в нарезке	15	20	20	53,7	71,7	71,7
Масло сливочное (порциями)		10	10		66,1	66,1
Каша жидкая молочная гречневая	200	250	250	187,3	234,2	234,2
Витаминный напиток "Витошка"	200			70,6		
Чай с сахаром		200	200		26,8	26,8
Апельсин	200			75,6		
Хлеб пшеничный	45	45	45	105,5	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный йодированный	40			78,2		
Хлеб ржано- пшеничный		35	35		68,5	68,5
Итого завтрак				570,9	572,8	572,8
2 завтрак						
Сок фруктовый			200			84
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						656,8

Повар Н.Н.Кравченко