

Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 21 мая

Сезон: весна - лето

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)
Яйцо вареное	40	40	40	56,6	56,6	56,6
Запеканка из творога	150			301,3		
Чай с молоком и сахаром	250			63,7		
Джем из абрикосов	20			57,9		
Хлеб пшеничный	45	40	40	105,5	93,8	93,8
Плов с курицей		250	250		393,3	393,3
Напиток витаминизированный «Витошка»		250	250		97	97
Хлеб ржано- пшеничный		40	40		78,2	78,2
Итого завтрак				585	718,9	718,9
2 завтрак						
Ряженка 2.5%			180			91,6
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						810,5

Повар Н.Н.Кравченко