



Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Донская ООШ»

Дата: 21 января

Сезон: осеннее - зимний

Неделя: первая

День: 2 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 свеклы отварной	80	100	100	60,9	76,1	76,1
Картофельное пюре	150	200	200	139,4	185,8	185,8
Котлета из курицы	90	100	100	151,8	168,6	168,6
Соус красный основной	30	30	30	21,2	21,2	21,2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	27,9	27,9	27,9
Банан	100			94,5		
Хлеб пшеничный	30	45	45	70,3	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	30	30	30	58,7	58,7	58,7
Итого завтрак				624,7	643,8	643,8
2 завтрак						
Банан			200			191,2
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ						835

Повар Н.Н.Кравченко