



Согласовано
Начальник управления
Директор МБОУ Зириной И.С.

МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ от 7 до 10 лет

на " 31 " сентября 2023 год

по МБОУ "Воспитанки ММ" школе

1/3

ЗАВТРАК

№п/п	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	8,01	31,7	217
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,8	5	8,4	102
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,01	19,71	100,99	661,14

ОБЕД

№п/п	Наименование блюд	Выход одной порции, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,60
173	Каша вязкая из гречневой крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,00
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,70
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			26,35	26,69	112,41	788,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:			45,35	46,40	213,40	1449,76

ЦЕНА ЗАВТРАК + ОБЕД 189 руб. 36 коп.

Мед.работник Зем. Земельных ТН

ПОВАР Ефр

