

"Согласовано"
 Директор МБОУ «ЦО № 21»

А.В. Бордашова



МЕНЮ
на 20.06.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	10	35,8
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед	Помидор свежий	60	14,4
	Суп из овощей на м/б со сметаной	210	62,02
	Гуляш из говядины	100	361,33
	Макаронные изделия отварные	150	211
	Отвар шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша овсяная	230	214,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	10	35,8
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед	Помидор свежий	100	24
	Суп из овощей на м/б со сметаной	260	76,79
	Гуляш из говядины	100	361,33
	Макаронные изделия отварные	180	253,2
	Отвар шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок плодово-ягодный	200	92
Стоимость дня:		330,00	