


"Согласовано"
 Директор МБОУ «ЦО № 21»  А.В. Бордашова



МЕНЮ
на 02.11.2022 года
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	334,4
	Молоко сгущенное	40	78
	Масло сливочное	10	74,9
	Печенье	60	250,2
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	157
Обед	Салат из свежих овощей	60	29,16
	Суп картофельный с бобовыми(горох) и гречками	210	97,64
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	292,6
	Пюре картофельное	150	145,6
	Компот из плодов сушеных	200	56
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Груша	200	192
	Сок плодово-ягодный	200	90,6
Стоимость дня:		330,14	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	190	423,57
	Молоко сгущенное	40	78
	Масло сливочное	10	74,9
	Печенье	60	250,2
	Какао напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	60	157
Обед	Салат из свежих овощей	100	44,56
	Суп картофельный с бобовыми(горох) и гречками	260	120,89
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	292,6
	Пюре картофельное	180	174,72
	Компот из плодов сушеных	200	56
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Груша	200	192
	Сок плодово-ягодный	200	90,6
Стоимость дня:		330,14	