


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



## МЕНЮ

на 07.11.2022 года  
 для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	185	189,4
	Чай с сахаром	200	26,8
	батон йодированный	40	95
	Яблоко	120	53,3
	Зефир	35	113,2
Стоимость завтрака:		74,00	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	81,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	100,9
	Рис отварной	150	203,5
	Курица тушеная с морковью	90	113,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	батон йодированный	30	71,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:		74,00	
<b>Полдник</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,8
	Мандарин	100	35
	Сок морковный	200	111,4
	Галеты	20	78,6
Стоимость полдника:		37,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	200	204,76
	Чай с сахаром	200	26,8
	батон йодированный	40	95
	Яблоко	120	53,3
	Зефир	35	113,2
Стоимость завтрака:		74,00	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	100	136,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	126,13
	Рис отварной	180	244,20
	Курица тушеная с морковью	100	126,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	батон йодированный	50	118,67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:		74,00	