


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



МЕНЮ

на 08.11.2022 года
 для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Свекла отварная дольками	60	25,2
	Масло сливочное	10	66,1
	Макароны отварные	160	209,9
	Котлета рыбная любительская	90	99,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Огурец консервированный	60	8,4
	Суп гороховый	250	166,4
	Картофельное пюре	150	139,4
	Гуляш из говядины	90	208,9
	Напиток из шиповника	200	65,4
	батон йодированный	30	71,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:		74,00	
Полдник	Напиток тыквенный	200	84
	Булочка с кунжутом	100	266
	Стоимость полдника:		37,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Свекла отварная дольками	60	25,2
	Масло сливочное	10	66,1
	Макароны отварные	160	209,9
	Котлета рыбная любительская	90	99,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	батон йодированный	30	71,2
	Стоимость завтрака:		74,00
Обед	Огурец консервированный	100	14,0
	Суп гороховый	250	166,40
	Картофельное пюре	180	167,28
	Гуляш из говядины	100	232,11
	Напиток из шиповника	200	65,4
	батон йодированный	50	118,67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
Стоимость обеда:		74,00	