

Утверждено

И.о. директора МБОУ «Маломышльская СОШ»

Ильина С.Н.



МЕНЮ 15 января

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Омлет натуральный	200 гр.	259 ккал	200 гр.	259 ккал
Чай с сахаром	200мл.	57 ккал	200мл.	57 ккал
Батон с маслом и сыром	51 гр.	152 ккал	59 гр.	177 ккал
Яблоко	120 гр.	56,4 ккал	120 гр.	56,4 ккал

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Кукуруза консервированная отварная	60 гр.	34,8 ккал	100 гр.	58 ккал
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250 гр.	153 ккал	250 гр.	153 ккал
Рыба, тушеная в сметанном соусе	100 гр.	160 ккал	100 гр.	160 ккал
Рис отварной	150 гр.	209 ккал	180 гр.	249 ккал
Компот из сухофруктов	200 гр.	106 ккал	200 гр.	117 ккал
Хлеб пшеничный	20 гр.	41,6 ккал	30 гр.	62,4 ккал
Хлеб ржаной	20 гр.	40 ккал	30 гр.	60 ккал

День по цикличному меню:4