

Утверждено

И.о.директора МБОУ «Маломышская СОШ»



МЕНЮ 30 января

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Рыба, тушенная с овощами	100гр.	211 ккал	120 гр.	253,20 ккал
Картофель отварной	180 гр.	182 ккал	180 гр.	182 ккал
Чай с лимоном	200 мл	59 ккал	200 мл.	59 ккал
Хлеб пшеничный	30 гр.	62,4 ккал	50 гр.	104 ккал

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Овощи натуральные свежие (соленые)	80гр.	10,4 ккал	100 гр.	13 ккал
Суп-уха (с рыбной консервой)	250 гр.	135 ккал	250 гр.	135 ккал
Котлеты	100 гр.	213,86 ккал	100 гр.	213,86 ккал
Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.	233,33 ккал	180 гр.	280 ккал
Сок	200мл.	75 ккал	200мл.	75 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:3