

Утверждено

И.о.директора МБОУ «Малоямьшская СОШ»

Ильина С.Н.



МЕНЮ 18 января

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Каша пшеничная молочная жидкая	170гр.	240,55 ккал	200 гр.	283 ккал
Чай с сахаром	200мл.	57,00 ккал	200мл.	57,00 ккал
Яблоко	150гр.	70,5 ккал	150 гр.	70,5 ккал
Батон с маслом и сыром	51 гр.	152 ккал	59 гр.	177 ккал

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Фасоль консервированная отварная	60 гр.	34,80 ккал	100 гр	58,00 ккал
Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250 гр.	94,29 ккал	250 гр	94,29 ккал
Рыба, тушенная с овощами	100 гр.	211,00 ккал	120 гр	253,20 ккал
Рис отварной	150 гр.	209 ккал	180 гр	249 ккал
Сок	200мл.	75,00 ккал	200 гр	75,00 ккал
Хлеб пшеничный	20 гр.	41,6 ккал	30 гр	62,4 ккал
Хлеб ржаной	20 гр.	40,00 ккал	30 гр	60,00 ккал

День по цикличному меню: 7