

Утверждено  
И.о.директора МБОУ «Малоемьшская СОШ»



МЕНЮ 22 Января

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Тефтели из говядины с рисом	100 гр.	201,86 ккал	100 гр.	201,86 ккал
Соус красный основной	30 гр.	19,80 ккал	30 гр.	19,80 ккал
Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.	233,33 ккал	180 гр.	280,00 ккал
Чай с сахаром	200 гр.	57 ккал	200 гр.	57,00 ккал
Хлеб пшеничный	20 гр.	41,6 ккал	140 гр.	83,2 ккал

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции для 1-4 класса	Энергетическая ценность	Масса порции для 5-11 класса	Энергетическая ценность
Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку)	60 гр.	10,20 ккал	100 гр.	17,00 ккал
Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250 гр.	94,09 ккал	250 гр.	94,09 ккал
Рыба, тушенная в сметанном соусе	100 гр.	160,00 ккал	100 гр.	160,00 ккал
Картофель отварной	180 гр.	182,00 ккал	180 гр.	182,00 ккал
Сок	200 гр.	75,00 ккал	200 гр.	75,00 ккал
Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20 гр.	108,4 ккал	40 гр.	216,8 ккал
Хлеб пшеничный	20 гр.	41,6 ккал	30 гр.	62,40 ккал
Хлеб ржаной	20 гр.	40 ккал	30 гр.	60 ккал

День по цикличному меню:9