

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 15
 Дата 07.10.2021
 День: сентябрь
 Неделя: _____ 2 _____
 Номер дня недели: _____ 10 _____
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Икра кабачковая		
2.	Рыба запеченная под молочным соусом	60	53,57
3.	Картофель отварной	100	137,30
4.	Фруктовый чай	150	126,80
5.	Хлеб пшеничный	200	61,80
6.	Хлеб ржаной	25	58,81
	Пирог с повидлом	25	57,52
		60	202,40
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"		
2.	Суп гороховый	60	41,48
3.	Птица тушенная в сметанном соусе	200	183,2
4.	Макаронные отварные с овощами	90	140,06
5.	Кефир 2,5%	150	149,31
6.	Сок фруктовый	150	85,80
7.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	200	84,80
		40/40	94,1/81,9
ЗАВТРАК			
1.	Икра кабачковая		
2.	Рыба запеченная под молочным соусом	100	89,28
3.	Картофель отварной	100	137,30
4.	Фруктовый чай	180	152,16
5.	Хлеб пшеничный	200	61,80
6.	Хлеб ржаной	60	57,52
7.	Пирог с повидлом	40	141,15
		60	202,40
ОБЕД			
1.	Салат "Витаминный"		
2.	Суп гороховый	100	69,13
3.	Птица тушенная в сметанном соусе	250	229,00
4.	Макаронные отварные с овощами	100	194,53
5.	Сок фруктовый	180	179,17
6.	Хлеб пшеничный	200	84,80
7.	Хлеб ржаной	60	141,15
		50	81,92

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Формула вкуса" _____

