

МЕНЮ

Наименование и номер школы № ООШ №16
 Дата 3 июня 2021
 День: _____
 Неделя: _____ 1
 Номер дня недели: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	калорийность
ЗАВТРАК			
1.	яйцо отварное	40	63
2.	каша манная молочная	200	147,83
3.	хлеб пшеничный	40	94,00
4.	хлеб ржаной	20	40,20
5.	кофейный напиток с молоком	200	115,0
6.	кисломолочный продукт	180	101,268
ОБЕД			
1.	огурец свежий	60	38,80
2.	суп с крупой и с томатом	250	147,38
3.	голубцы ленивые	90	139,40
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	150	173,25
5.	хлеб пшеничный	50	117,5
6.	хлеб ржаной	30	60,3
7.	сок (нектар) фруктовый	200	85,9
8.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5
ЗАВТРАК			
1.	яйцо отварное	40	63
2.	каша манная молочная	250	184,79
3.	хлеб пшеничный	50	117,5
4.	хлеб ржаной	25	50,25
5.	кофейный напиток с молоком	200	115,0
6.	кисломолочный продукт	180	101,268
ОБЕД			
1.	огурец свежий	100	64,66
2.	суп с крупой и с томатом	300	117,9
3.	голубцы ленивые	100	154,89
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	200	231,00
5.	хлеб пшеничный	70	185,5
6.	хлеб ржаной	50	100,5
7.	сок (нектар) фруктовый	200	85,9
8.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5

Директор МБОУ СОШ № Амоченко



Зав. производством ООО "Формула вкуса" Машкова