

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Подколкинская СОШ»

_____ /Багина О.Н./

Ежедневное меню для обучающихся 7 – 11 лет

Дата: 28.10.2024 Неделя : *первая* День: 1 *день примерного меню*

| Наименование приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------|------------------------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 53,7 |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 272,8 |
| | банан | 150 | 141,8 |
| | Чай с сахаром | 200 | 26,8 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 105,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 42,7 |
| | Итого | | 625 |
| Обед | | | |
| Овощи в нарезке | Помидоры в нарезке | 60 | 12,8 |
| | Рассольник домашний | 200 | 116,1 |
| | Картофель отварной в молоке | 150 | 173,7 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 199,7 |
| | Соус белый основной | 20 | 12,5 |
| | Компот из вишни | 200 | 81,3 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 140,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 51,2 |
| | Итого | | 810 |

Ответственный по питанию _____ /Вашуркина М .А/