

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора  И.А. Качурина
Приказ № 265 — ОД от 01.09.2021

МЕНЮ

06 октября 2021 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Омлет натуральный	200г	354,154
	Йогурт	150г	84,39
	Чай Каркаде	200г	45,12
	Чай с молоком	200г	86
Итого за завтрак		750г	569,664
Обед	Салат из помидоров с перцем	60г	66,084
	Плов из отварной птицы	210г	747,09
	Напиток из шиповника	200г	46,87
	Хлеб ржаной	20г	45,235
	Суп крестьянский с крупой перловой	210г	95,76
Итого за обед		700г	1001,039
Полдник	Сок "Сады придонья" 0,2л	200г	55
	Пряники	40г	146,32
Итого за полдник		240г	201,32

Повар



С.В. Катрич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора _____ И.А. Качурина
Приказ № 265-ОД от 01.09.2021

МЕНЮ

06 октября 2021 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Пудинг из творога с соусом из ягод	150г	293,25
	Бутерброд с сыром, маслом	50г	175
	Чай с лимоном	200г	59
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
	Хлеб ржаной	40г	90,47
	Пряники	50г	182,9
Итого за завтрак		520г	886,21
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60г	79,968
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250г	111,11
	Котлета из говядины с маслом	105г	247,45
	Рагу из овощей	150г	179,24
	Напиток из шиповника	200г	46,87
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за обед		795г	732,228
Полдник	Чай с сахаром пакет	200г	63
	Вафли "Яшкино" штучные	40г	177
Итого за полдник		240г	240

Повар



С.В. Катрич