

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ Н.В. Колмыкова
Приказ № 110-ОД от 31.03.2021г.

МЕНЮ
13 сентября 2021года
Возрастная категория: 7-11лет

| Прием пищи Неделя 3 День 1 | Наименование блюда | Вес блюда | Калорийность блюда |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак | Банан | 200г | 5 |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 210г | 266,557 |
| | Бутерброд с сыром, маслом | 50г | 175 |
| | Чай с сахаром | 200г | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 30г | 67,59 |
| | Итого за завтрак | | 690г |
| Обед | Салат из свеклы с курагой, изюмом | 60г | 144 |
| | Суп из овощей | 250г | 115,24 |
| | Котлета из филе птицы (красное) | 105г | 260,52 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150г | 263,8 |
| | Сок | 200г | 36 |
| | Хлеб пшеничный | 30г | 67,59 |
| Итого за обед | | 795г | 623,35 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 250г | 140,65 |
| | Корж молочный | 75г | 380 |
| Итого за полдник | | 325г | 520,65 |


Повар



С.В. Катрич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  Н.В. Колмыкова
Приказ № 110-ОД от 31.03.2021г.

МЕНЮ

13 сентября 2021 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи Неделя 3 День 1 | Наименование блюда | Вес блюда | Калорийность блюда |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак | Яблоки | 200г | 90 |
| | Колбасные изделия отварные | 70г | 153,755 |
| | Макароны отварные с сыром | 150г | 339 |
| | Чай с лимоном | 200г | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 20г | 45,06 |
| Итого за завтрак | | 640г | 686,681 |
| Обед | Помидоры натуральные | 100г | 23 |
| | Рассольник "Ленинградский" | 250г | 149,6 |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 170г | 115,358 |
| | Рис припущенный | 150г | 215,05 |
| | Сок | 200г | 36 |
| | Хлеб пшеничный | 30г | 67,59 |
| Итого за обед | | 900г | 606,59 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 250г | 140,65 |
| | Корж молочный | 75г | 380 |
| Итого за полдник | | 325г | 845,65 |

Повар



С.В. Катрич