

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ

16 сентября 2021года
Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи Неделя 3 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210г	212,439
	Творожок	150г	163,5
	Бутерброд с сыром, маслом	50г	175
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200г	118
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за завтрак		640г	736,529
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60г	62,08
	Суп картофельный с бобовыми	250г	98,79
	Котлета рыбная	105г	183,26
	Картофельное пюре	150г	160,45
	Сок	200г	36
	Хлеб отрубной	20г	47,8
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за обед		815г	665,97
Полдник	Йогурт	150г	140,65
	Печенье весовое	40г	140
Итого за полдник		190г	280,65


Повар



С.В. Катрич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ

16 сентября 2021года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи Неделя 3 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Запеканка из творога с клубничным соусом	200г	436
	Бутерброд с сыром, маслом	50г	175
	Чай с сахаром	200г	57
	Вафли весовые	40г	216
Итого за завтрак		490г	884
Обед	Икра кабачковая	60г	47
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250г	111,11
	Бефстроганов из отварной говядины	100г	271,411
	Каша перловая рассыпчатая	150г	222
	Компот из яблок и клюквы	200г	109
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
	Хлеб ржаной	15г	33,927
Итого за обед		745г	815,038
Полдник	Йогурт	150г	140,65
	Печенье весовое	40г	140
Итого за полдник		190г	280,65

Повар



С.В. Катрич

