

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ

20 сентября 2021года

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200г	216,605
	Бутерброд с сыром, маслом	45г	157,5
	Йогурт	150г	98
	Чай с сахаром	200г	57
Итого за завтрак		595	529,1
Обед	Помидоры натуральные	60г	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	107,83
	Тефтели из говядины паровые с соусом	105г	103,684
	Макаронные изделия отварные	150г	211,1
	Сок	200г	36
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за обед		795г	549,204
Полдник	Йогурт питьевой	200г	112,52
	Печенье весовое	40г	166,3
Итого за полдник		240г	278.82

Повар



С.В. Катрич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ

20 сентября 2021года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	210г	266,557
	Йогурт 210г	150	98
	Какао с молоком сгущенным	200г	154,15
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
	Вафли "Яшкино" штучные	35г	177
Итого за завтрак		625г	763,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100г	70,02
	Суп картофельный с бобовыми	250г	98,79
	Рыба тушеная в томате с овощами	140г	160,284
	Картофель запеченный	200г	109,6
	Сок	200г	36
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за обед		920г	542,284
Полдник	Чай с сахаром пакет	200г	63
	Слойка с сыром	75г	189,65
Итого за полдник		275г	252,65

Повар



С.В. Катрич