


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

**МЕНЮ**

22 сентября 2021года

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Банан	200г	5
	Запеканка из творога с клубничным соусом	200г	436
	Чай с молоком	200г	86
	Печенье весовое	40г	166,3
Итого за завтрак		640г	693,3
Обед	Салат из помидоров с перцем	60г	66,084
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250г	111,11
	Плов из отварной птицы	210г	747,09
	Напиток из шиповника	200г	46,87
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за обед		750г	1038,7
Полдник	Сок	200г	36
	Вафли "Яшкино" штучные	40г	216
Итого за полдник		240г	252

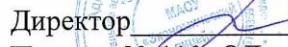
Повар



С.В. Катрич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

**МЕНЮ**

**22 сентября 2021года**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Омлет с колбасными изделиями	180г	315,53
	Бутерброд с маслом	30г	147
	Чай с лимоном	200г	59
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за завтрак		440г	589,12
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60г	79,968
	Рассольник "Ленинградский"	250г	149,6
	Рулет из говядины паровой	100г	177,81
	Рагу из овощей	150г	179,24
	Напиток из шиповника	200г	46,87
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за обед		790г	701,078
Полдник	Сок	200г	36
	Вафли "Яшкино" штучные	40г	216
Итого за полдник		240г	252

Повар



С.В. Катрич