


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ

27 сентября 2021 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Банан	200г	5
	Каша пшенная молочная жидкая	200г	253,864
	Йогурт	150г	84,39
	Чай с сахаром	200г	57
Итого за завтрак		750г	400,254
Обед	Салат из свеклы с курагой, изюмом	60г	11,667
	Суп из овощей	250г	149,6
	Котлета из филе птицы (белое)	105г	370,15
	Каша гречневая рассыпчатая	150г	36
	Сок	200г	67,59
	Хлеб пшеничный	30г	174
Итого за обед		795г	741,417
Полдник	Йогурт питьевой	110г	61,886
	Вафли весовые	40г	216
Итого за полдник		150г	277,886

Повар



С.В. Катрич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ

27 сентября 2021 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак	Творожок	150г	163,5
	Суп молочный с вермишелью	250г	195,1
	Чай с лимоном	200г	59
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
Итого за завтрак		630г	485,19
Обед	Огурцы натуральные	100г	11,667
	Рассольник "Ленинградский"	250г	149,6
	Печень говяжья по-строгановски	120г	370,15
	Сок	200г	36
	Хлеб пшеничный	30г	67,59
	Рис припущенный	180г	174
Итого за обед		880г	809,007
Полдник	Йогурт питьевой	250г	140,65
	Вафли весовые	40г	216
Итого за полдник		290г	356,65

Повар



С.В. Катрич