

Утверждаю
И.о. директор МКОУ ООШ №13
Щекотихина С.А.



Меню завтрак и обед
Для обучающихся 2-4 классов
День девятый

№	Наименование блюда	Масса порция	Энергетическая ценность(ккал)
Завтрак			
1	Оладьи с повидлом	200	620
2	Сыр Российский	15	54
3	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
4	Фрукты свежие по сезону	1 шт	94
5	Какао с молоком	200	118,6
	ИТОГО:	655	968,37
Обед			
1	Суп крестьянский с пшеном	250	127,3
2	Плов из мяса птицы-бройлера	250	407,35
3	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	12
4	Хлеб пшеничный	20	42,8
5	Хлеб ржаной	30	77,7
6	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60 мг	123,6
	ИТОГО:	850	790,75
	Итого за весь день:	1505	1759,12

