

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

2021г.

«01»

04

Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
МБОУ «Белогорская ООШ».

Дата: 20.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Бутерброд с маслом	60/10	115,5
Каша молочная манная жидкая	200	222,02
Чай с молоком	200	89,32
Хлеб ржано -пшеничный	40	42,23
обед:		
Овощи натуральные свежие	100	7,0
Суп картофельный с клецками	250	111,9
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100/30	196,1
Макаронные изделия отварные	180	211,1
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб пшеничный из муки I или в/с	50	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	42,23

Повар : Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Е.Г.Кузнецова
« 01 » 04 2021г.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет МБОУ «Белогорская ООШ»

Дата: 20.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	7
	Рыба , тушенная в томате с овощами	140	160,29
	Картофель отварной	150	182,46
	кисель плодово- ягодный витаминизированный	200	116,19
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30,17
	Хлеб пшеничный в/с	40	47,00
	Плоды или ягоды свежие(апельсины)	200	42,00

Шеф-повар Шведкая Л.П.