

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



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

Дата: 31.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Бутерброд с маслом	60/10	115,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	263,81
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб ржано- пшеничный	25	30,17
обед:		
Овощи натуральные соленые	100	8,00
Суп картофельный с крупой	250	95,30
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100/30	196,1
Макаронные изделия отварные с овощами	180	211,6
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб пшеничный в/с	60	70,5
Хлеб ржано - пшеничный	45	42,23

Повар : Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.

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

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

Дата: 31.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Котлеты ,биточки, шницели припущенные.	90	186,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81
	Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
	Хлеб пшеничный из муки в/с	40	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30,17
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	45,00

Шеф-повар Шведкая Л.П.