

РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ

блюд для организации одноразового бесплатного питания учащихся 1-4-х классов,
 учащихся из малообеспеченных и многодетных семей, а также учащихся,
 находящихся под опекой в общеобразовательных школах на 2023 год

I неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Ккал
Каша молочная с маслом	200-250 гр.	230
Бутерброд с маслом	20-40\10 гр.	55
Какао с сахаром	200 гр.	61
Фрукт	1 шт.	70
Калорийность		416

Вторник

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Ккал
Тефтели в соусе	70-80\30 гр.	119
Макароньы отварные	100-150 гр.	144
Хлеб	20-40 гр.	27
Компот из сухофруктов	200 гр.	120
Калорийность		410

Среда

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Ккал
Суп рисовый	200-250 гр.	286
Хлеб	20-40 гр.	27
Чай с лимоном	200 гр.	25
Пряник \ печенье\	30-50 гр.	95
Калорийность		433

Четверг

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Ккал
Котлета рыбная в соусе	80\30 гр.	138
Гречка отварная	100-150 гр.	133
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	150
Калорийность		448

Пятница

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Ккал
Салат из свежих овощей	60-80 гр.	30
Плов	200 гр.	300
Хлеб	20-40 гр.	27
Сок натуральный	200 гр.	50
Калорийность		407

Медсестра: Мурзатова Ж.Е. 
 Повар: Корнева