

МЕНЮ

на 19.03.2025 г. 10 - й день по нормам для детей

МБОУ «Елатомская СОШ»

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Калорийность	Выход 12 -18 лет	Калорийность
Завтрак					
1	Огурец в нарезке	60г	8,5ккал	100г	14,1ккал
2	Картофель отварной в молоке	150г	173,7ккал	200г	231,5ккал
3	Тефтели из говядины с рисом	60г	133,1ккал	100г	221,9ккал
4	Соус молочный натуральный	20г	23,8ккал	50г	59,6ккал
5	Кисель витаминизированный	200г	59,8ккал		
6	Чай с лимоном и сахаром			200г	27,9ккал
7	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45г 25г	105,5ккал 42,7ккал	45г 25г	105,5ккал 42,7ккал
Дотация					
1	Чай с сахаром			200г	26,8ккал
2	Печенье			65г	168,29ккал
2й завтрак ОВЗ					
1	Вафля	50г	163,7ккал	50г	163,7ккал
Обед					
1	Рассольник Ленинградский	200г	125,5ккал	250г	156,9ккал
2	Макароны отварные	150г	196,8ккал	180г	236,2ккал
3	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100г	147,3ккал	120г	176,7ккал
4	Чай с сахаром	200г	26,8ккал	200г	
5	Кисель витаминизированный			200г	59,8ккал
5	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60г 45г	140,6ккал 76,9ккал	60г 60г	140,6ккал 102,6ккал
6	Яблоко	100г	44,4ккал	100г	44,4ккал

Ответственный по питанию: Терёшкина Е.А. / _____ /

Повар: Бочкарева С.В. _____