

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Новочеркасская СОШ»



/Икрайников А.Н./



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 27.02.2024

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *5 день примерного меню*

наименование приема пищи	наименование блюда	масса порции	калорийность
Завтрак	Ватрушка	80	248
	Чай с сахаром, лимон	200	62
	Хлеб пшеничный	100	107,2
Итого		380	417,2
Обед	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	132,4
	Макароны отварные	150	157,4
	Куры тушеные	60/30	513
	Компот из смеси сухофруктов	200	110
	Хлеб пшеничный	100	107,2
Итого		775	1020
Ужин	Пюре картофельное	200	274,5
	Поджарка из говядины	25/15	52
	Чай с сахаром	200	58
	Хлеб пшеничный	100	107,2
Итого		540	465
Итого за день:		1695	1902,2

Ответственный по питанию  /Павленков С.В./