



Меню 20.10.2022 г

Питание обучающихся старше с 7-11 лет на базе МБОУ «Есеновичская СОШ»

Завтрак	Вес порции	Энергетическая ценность Ккал
Каша геркулесовая (жидкая)	200/4/7	228,91
Кофейный напиток с молоком	200	81,52
Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	198,19
Яблоко	100	144
обед		652,62
Суп картофельный с бобовыми	200/10	148,81
Рис рассыпчатый	180/7	258,96
Рыба припущенная (минтай)	80	42
Соус красный	50	23,62
Салат из капусты	100	89,07
Компот из свежих фруктов	200	166,6
Хлеб ржаной	80	172
		901,06

Питание обучающихся старше 11 лет на базе МБОУ «Есеновичская СОШ»

Завтрак	Вес порции	Энергетическая ценность Ккал
Каша геркулесовая (жидкая)	200/4/7	228,91
Кофейный напиток с молоком	200	81,52
Батон нарезной с маслом слив.	35/5	198,19
Яблоко	100	144
обед		652,62
Суп картофельный с бобовыми	250/13	189,97
Рис рассыпчатый	180/7	258,96
Рыба припущенная (минтай)	100	63,01
Соус красный	50	23,62
Салат из капусты	100	89,14
Компот из свежих фруктов	200	166,6
Хлеб ржаной	80	172
		963,3