

Утверждаю
 Директор МБОУ «Есеновичская СОШ»



Меню 17.11.2022 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
Яблоко	100	144
		1 045,06

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