

Меню
на питание обучающихся
МБОУ «Красномаяковская ООШ»
на « 10 » января 2022 года

Завтрак 1-4 классы

№ п/п	Меню	Выход	Эн/ценность
1.	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90 гр.	278,5 ккал
2.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5 гр.	208,5 ккал
3.	ЧАЙ С САХАРОМ	200 гр.	14,9 ккал
4.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40 гр.	94,7 ккал
5.	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	130 гр.	68,3 ккал

Завтрак 5-9 классы

№ п/п	Меню	Выход	Эн/ценность
1.	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100 гр.	309,7 ккал
2.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5 гр.	208,5 ккал
3.	ЧАЙ С САХАРОМ	200 гр.	59,6 ккал
4.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40 гр.	94,7 ккал

Обед

№ п/п	Меню	Выход	Эн/ценность
1.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60 гр.	48,0 ккал
2.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5 гр.	146,5 ккал
3.	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220 гр	420,6 ккал
4.	СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	20 гр.	14,9 ккал
5.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200 гр.	99,2 ккал
6.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 гр.	81,6 ккал