

**Меню**  
**на питание обучающихся**  
**МБОУ «Красномаяковская ООШ»**  
**на « 11» января 2022 года**

**Завтрак 1-4 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Меню</b>	<b>Выход</b>	<b>Эн/ценность</b>
1.	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20 гр.	72,8 ккал
2.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40 гр.	45,3 ккал
3.	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10 гр.	74,8 ккал
4.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200 гр	264,8 ккал
5.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200 гр.	78,05 ккал
6.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40 гр.	94,7 ккал
7.	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	130 гр.	68,3 ккал

**Завтрак 5-9 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Меню</b>	<b>Выход</b>	<b>Эн/ценность</b>
1.	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20 гр.	72,8 ккал
2.	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10 гр.	74,8 ккал
3.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60 гр.	68,3 ккал
4.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200 гр	264,8 ккал
5.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200 гр.	78,0 ккал
6.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40 гр.	94,7 ккал

**Обед**

<b>№ п/п</b>	<b>Меню</b>	<b>Выход</b>	<b>Эн/ценность</b>
1.	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60 гр.	61,4 ккал
2.	СУП РЫБНЫЙ	200 гр.	70,1 ккал
3.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90 гр	306,2 ккал
4.	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150 гр.	132,6 ккал
5.	ПЕЧЕНЬЕ	20 гр.	83,4 ккал
6.	ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200 гр.	60,3 ккал
7.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 гр.	81,6 ккал