

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Прогимназия №66/1»
 З.А. Сарахов



**Ежедневное меню
 основного питания для детей дошкольного возраста
 МКОУ «Прогимназия №66/1»
 на 6.10.2023 г.**

№№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3л.	3 – 7л.	2 – 3л.	3 – 7л.
Завтрак					
1.	Каша Геркулесовая	150	200	149	199
2.	Хлеб с маслом	35/10	35/10	108	108
3.	Чай с сахаром	150	200	21	28
Итого завтрак:					
Второй завтрак					
	Кефир	100	100	57	57
Итого второй завтрак:					
Обед					
1.	Суп перловый со сметаной	150	200	78	104
2.	Соус по-домашнему	120	130	247	269
4.	Компот из свежих яблок	150	180	70	84
5.	Хлеб	90	90	192	192
Итого обед:					
Полдник					
1.	Булочка сдобная	60	60	249	249
2.	Какао	150	200	150	107

Утверждаю
Директор МКОУ

«Прогимназия №66/1»

З.А. Сарахов

**Ежедневное меню
основного питания
для учащихся начальной школы
МКОУ «Прогимназия №66/1»
на 6.10.2023 г.**

Наименование блюда	Масса порции 7 – 11 лет	Калорийность порции
Завтрак		
Каша Геркулесовая	200	199
Хлеб с маслом	35/10	108
Чай с сахаром	200	28
Итого завтрак:		
Второй завтрак		
Обед		
Перловый со сметаной	250	134
Суп по - домашнему	150	309
Салат из свежих яблок	200	93
Хлеб	90	192
Итого обед:		
Полдник		
Печенье сдобная	60	249
Какао	200	107
Итого полдник:		