



Утверждаю

Директор МКОУ

«Прогимназия №66/1»

З.А. Сарахова

МЕНЮ

На 11.09.2023

	Прием пищи	Выход блюда			
		Садик 2-3 /3-7	Школа 7-11	Ккал	
Завтрак					
1.	Каша манная	150/200	200	144/192	192
2.	Хлеб с маслом	35/10	35/10	108	108
3.	Чай с сахаром	150/200	200	21/28	28
Второй завтрак					
1.	Яблоко	100		41	
Обед					
1.	Борщ с капустой и картофелем	150/200	250	102/136	170
2.	Котлеты из говядины	50/60	90	135/150	165
3.	Макароны отварные с соусом	120/130	150	256/302	350
4.	Компот из свежих плодов	150/180	200	70/84	93
5.	Хлеб	90	90	192	192
Полдник					
1.	Гречка с заливным молоком	150/200	200	112/142	142
2.	Чай с сахаром	150/200	200	21	28
3.	Хлеб	35	35	77	77



**Ежедневное меню
 основного питания для детей дошкольного возраста
 МКОУ «Прогимназия №66/1»
 на 11.09.2023г.**

№№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3л.	3 – 7л.	2 – 3л.	3 – 7л.
Завтрак					
1.	Каша манная	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					
	Яблоко	100	100	41	41
Итого второй завтрак:					
Обед					
1.	Борщ с капустой и картофелем	150	200	102	136
2.	Котлеты из говядины	60	70	135	150
3.	Макароны отварные с соусом	120	130	256	302
4.	Компот из свежих яблок	150	180	70	84
5.	Хлеб	90	90	192	192
Итого обед:					
Полдник					
1.	Гречка с заливным молоком	150	200	112	142
2.	Хлеб	35	35	77	77