

Утверждаю
Директор МКОУ
«Прогимназия №66/1»

Ежедневное меню *З. Сахар* З.А. Сахарова
основного питания
для учащихся начальной школы
МКОУ «Прогимназия №66/1»
на _____

№ №	Наименование блюда	Масса порции 7 – 11 лет	Калорийность порции
Завтрак			
1.	Каша Пшенная	200	191
2.	Хлеб с маслом	35/10	108
3.	Чай с сахаром	200	28
Итого завтрак:			
Второй завтрак			
1.			
Обед			
1.	Суп свекольник со сметаной	250	170
2.	Кулеш из гречки	150	309
3.	Компот из свежих яблок	200	93
4.	Хлеб	90	192
Итого обед:			
Полдник			
	Оладьи со сметаной	60/20	334
	Какао	200	107
Итого полдник:			

Утверждаю
Директор МКОУ

«Прогимназия №66/1»
З.А. Сарахова
З.А. Сарахова

Ежедневное меню
основного питания для детей дошкольного возраста
МКОУ «Прогимназия №66/1»
на _____

№№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3	3 – 7	2 – 3	3 – 7
Завтрак					
	Каша Пшенная	150	200	144	186
	Хлеб с маслом	35/10	35/10	108	108
	Чай с сахаром	150	200	21	28
Итого завтрак:					
Второй завтрак					
	Кефир	100	100	57	57
Итого второй завтрак:					
Обед					
	Суп Свекольник	150	200	73	120
	Кулеш с гречкой	120	130	247	264
	Компот из свежих яблок	150	180	70	84
	Хлеб	90	90	192	192
Итого обед:					
Полдник					
1.	Оладьи со сметаной	60	60	334	334
	Какао	150	200	168	107