



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

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

№№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3л.	3 – 7л.	2 – 3л.	3 – 7л.
Завтрак					
1.	Яйцо отварное	1	1	63	63
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	170
2.	Мясо с макаронами	120	130	100	117
4.	Компот из свежих яблок	150	180	70	84
5.	Хлеб	90	90	192	192
Итого обед:					
Полдник					
1.	Суп молочный пшеничный	150	200	186	249
2.	Хлеб	35	35	77	77

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

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

№ №	Наименование блюда	Масса порции 7 – 11 лет	Калорийность порции
Завтрак			
1.	Яйцо отварное	1	63
2.	Хлеб с маслом	35/10	108
3.	Чай с сахаром	200	28
Итого завтрак:		295	199
Второй завтрак			
1.	Яблоко	100	41
Итого второй завтрак:		100	41
Обед			
1.	Борщ с капустой и картофелем	250	170
2.	Мясо с макаронами	150	165
3.	Компот из свежих яблок	200	93
4.	Хлеб	90	192
Итого обед:		690	620
Полдник			
	Суп молочный пшеничный	200	249
	Хлеб	35	77