



**МКОУ Чернышковская СШ №2**

**Меню на 19 апреля 2024 г.**

**Завтрак**

| Наименование блюда          | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   |
|-----------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|                             | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |
| Салат из квашеной капусты   | 100              | 100               | 82                  | 82                |
| Филе пангасиуса припущенное | 100              | 100               | 176                 | 176               |
| Пюре картофельное           | 180              | 180               | 168                 | 168               |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200/7            | 200/7             | 57                  | 57                |
| Хлеб пшеничный в/с          | 50               | 50                | 95                  | 95                |
|                             |                  |                   |                     |                   |
|                             |                  |                   |                     |                   |
| Итого                       | 637              | 637               | 578                 | 578               |

**Дополнительное питание (второй завтрак)**

| Наименование блюда | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   |
|--------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|                    | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 62                  | 62                |
|                    |                  |                   |                     |                   |
| Итого              | 140              | 140               | 62                  | 62                |