



МКОУ Чернышковская СШ №2

Меню на 20 мая 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 белокочанной капусты	100	100	90	90
Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	100/40	289	289
Макаронные изделия отварные	180	180	231	231
Чай с сахаром и лимоном	200/7	200/7	57	57
Хлеб пшеничный в/с	50	50	95	95
Итого	677	677	762	762

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