



МКОУ Чернышковская СШ №2

Меню на 21 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 |
| Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью | 250              | 250               | 254                 | 254               |
| Сок мультифруктовый                          | 200              | 200               | 92                  | 92                |
| Пирожок печёный с конфитюром                 | 100              | 100               | 243                 | 243               |
| Хлеб пшеничный в/с                           | 50               | 50                | 95                  | 95                |
|                                              |                  |                   |                     |                   |
|                                              |                  |                   |                     |                   |
|                                              |                  |                   |                     |                   |
| Итого                                        | 600              | 600               | 684                 | 684               |

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                |