

Директор ИФСО

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 28

Макин Д.Т.

ГОР. МИБОЗ ЦО №
0035477

для учащихся 1-4х классов			
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	20	71,6
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед	Помидор свежий	60	14,40
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	210	113,74
	Суфле куриное	90	305,24
	Соус молочный	50	48,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	187,8
	Отвар из шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110

для учащихся 5-11х классов

для учащихся 5-11х классов			
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	20	71,6
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед		100	24
	Помидор свежий	260	140,82
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	100	339,16
	Суфле куриное	50	48,13
	Соус молочный	180	225,4
	Каша гречневая рассыпчатая	200	64,23
	Отвар из шиповника	40	104,7
	Хлеб из муки пшеничной	60	118,2
Полдник			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110