Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Волчанка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Альховская

Меню

04.05.2022г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Энерг.ценность (ккал)** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 1 | Каша рисовая вязкая с сахаром | 200 | 164 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 107,0 |
| 15 | Хлеб пшеничный | 40 | 117,86 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 66,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  | **454,86** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной | 100 | **46,0** |
|  | **Всего, ккал за второй завтрак** |  | **46,0** |
|  | **Обед** |  |  |
| 95 | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 | 50,1 |
| 6 | Борщ с фасолью со сметаной | 250 | 96,8 |
| 90 | Рагу овощное | 150 | 126,3 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180 | 96,7 |
| 15 | Хлеб пшеничный | 40 | 117,86 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  | **487,76** |
|  | **Полдник** |  |  |
| 53 | Вафли | 40 | 217 |
| 14 | Кисель из концентрата | 180 | 107,6 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  | 324,6 |
|  | **Всего, за день** |  | **1313,22** |