

## М Е Н Ю

Обучающихся 1-4 классов

МКОУ «Жемчужниковская ООШ»

на « 10 » мая 2023г. Среда. 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	ккал	
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	70	86,7	
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	274,9	
	Кофейный напиток с молоком	200	86	
	Батон йодированный	30	71,2	
Итого			518,8	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80	89,5	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,3	
	Рагу из овощей	150	133,3	
	Тефтели из говядины паровые	90	175,5	
	Компот из кураги	200	66,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2	
	Батон йодированный	30	71,2	
	пастила	25	80,5	
	Итого			810,4

М Е Н Ю  
обучающихся 6-9 классов МКОУ  
«Жемчужниковская ООШ»

на « 10 » мая 2023г. Среда. 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	ккал	
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	100	86,7	
	Каша вязкая молочная пшеница	250	274,9	
	Кофейный напиток с молоком	200	86	
	Батон йодированный	30	71,2	
Итого			518,8	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	89,5	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,3	
	Рагу из овощей	180	133,3	
	Тефтели из говядины паровые	100	175,5	
	Компот из кураги	200	66,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2	
	Батон йодированный	30	71,2	
	пастила	25	80,5	
	Итого			810,4