

Утверждаю

Директор МБОУ «Дубенская ООШ»

В.Н.Глухова
« 5_» _12_ 2024г.



Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Дубенская ООШ»

Дата: 5.12.2024 год

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак

Наименование Блюда	Масса порции (гр)			Энергетическая ценность (ккал)		
	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 12 и старше(ОВЗ)	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 12 и старше(ОВЗ)
Салат из белокочанной капусты	80	100	100	114,4	143	143
Макароны отварные	150	200	200	196,8	262,4	262,4
Рыба тушеная с овощами в томате	90	100	100	132,5	147,3	147,3
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	81	81	81
Хлеб пшеничный из муки 1 с	30	40	40	70,3	93,8	93,8
Хлеб ржано- пшеничный	30			58,7		
Второй завтрак						
Сок фруктовый			200			84
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ				653,7	727,5	811,5

Повар  О.В.Коваль