

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Дубенская ООШ»  
  
 В.Н.Глухова  
 « \_ » \_\_\_\_ 2024г.



## Ежедневное меню для обучающихся МБОУ «Дубенская ООШ»

Дата: 19.09.2024год  
 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
<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>653,7</b>	<b>727,5</b>	<b>811,5</b>

Повар \_\_\_\_\_ О.В Коваль