

МБОУ « КОНТОШИНСКАЯ СОШ»

МЕНЮ НА 04.09.2023

|  |
| --- |
| **завтрак** |
| №п\п | Название блюда | порция | ккал |
| 1 | Каша манная сладкая на молоке с маслом | 250 | 196 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50\20 | 180 |
| 3 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 82 |
| **обед** |
| 4 | Суп рыбный с сайрой | 250 | 32,3 |
| 5 | Рожки с маслом | 200 | 360 |
| 6 | Котлеты с подливом | 100 | 166 |
| 7 | Какао – напиток + витамин С | 200 | 128 |
| 8 | Хлеб ржаной | 30 | 198 |
| 9 | Хлеб пшеничный | 30 | 80 |
| **ужин** |
| 10 | Жаркое по -домашнему | 230 | 396 |
| 11 | Чай сладкий | 200 | 27 |
| 12 | Хлеб пшеничный | 30 | 80 |