



Меню для детей начальных классов

День: Понедельник
Неделя: Первая

| Школа | МБОУ лицей г.Зернограда | | Отд./корп | День | | | | | | |
|------------|-------------------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|--|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 1 | плов мясной | 150 | 45,00 | 340 | 21 | 16 | 30 | |
| | гор.напиток | 2 | чай | 200 | 8,00 | 56 | 0 | 0 | 14 | |
| | хлеб | 3 | хлеб пшеничный | 60 | 4,00 | 387 | 13 | 2 | 78 | |
| | гор.блюдо | 4 | | | | | | | | |
| | салат | 5 | салат овощной | 30 | 8,00 | 40 | 1 | 3 | 2 | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | сыр | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 1 | суп-харчо | 250 | 20,00 | 106 | 2 | 5 | 14 | |
| | 2 блюдо | 2 | рыба тушеная с овощами | 60 | 40,00 | 242 | 16 | 17 | 8 | |
| | гарнир | 3 | каша гречневая | 150 | 20,00 | 135 | 5 | 1 | 26 | |
| | сладкое | 4 | компот из сухофруктов | 200 | 8,00 | 120 | 0 | 0 | 28 | |
| | хлеб бел. | 5 | хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 194 | 6 | 1 | 39 | |
| | хлеб черн. | 6 | | | | | | | | |
| | салат | 7 | салат овощной | 30 | 8,00 | 40 | 1 | 3 | 2 | |

День: Вторник
Неделя: Первая

| Школа | МБОУ лицей г.Зернограда | | Отд./корп | День | | | | | | |
|------------|-------------------------|--------|----------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|--|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 1 | макаронные изделия | 150 | 19,00 | 280 | 7 | 11 | 4 | |
| | гор.напиток | 2 | чай | 200 | 8,00 | 56 | 0 | 0 | 14 | |
| | хлеб | 3 | хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 194 | 69 | 1 | 39 | |
| | гор.блюдо | 4 | тефтеля мясная | 60 | 45,00 | 285 | 14 | 18 | 16 | |
| | салат | 5 | салат овощной | 20 | 8,00 | 39 | 3 | 0 | 7 | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | сыр | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 1 | Щи из свежей капусты | 250 | 25,00 | 78 | 2 | 5 | 8 | |
| | 2 блюдо | 2 | котлета мясная | 60 | 45,00 | 402 | 31 | 25 | 20 | |
| | гарнир | 3 | каша пшеничная | 150 | 10,00 | 211 | 8 | 1 | 41 | |
| | сладкое | 4 | кисель фруктовый | 200 | 8,00 | 106 | 0 | 0 | 26 | |
| | хлеб бел. | 5 | хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 194 | 6 | 1 | 39 | |
| | хлеб черн. | 6 | | | | | | | | |
| | фрукты | 7 | Фрукты | 30 | 5,00 | 14 | 0 | 0 | 0 | |

