

ЗАТО Солнечный

10- дневное меню горячих завтраков с 1-4 класс МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный 2021- 2022 г

Понедельник 19.10	Каша дружба – 159 Ккал. Кофейный напиток с молоком -107 Ккал. Хлеб пшеничный – 98.25 Ккал. Масло сливочное – 75 Ккал. Яблоко – 45 Ккал. ИТОГО : 484.25 Ккал.
Вторник 20.10	Св. помидор – 16 Ккал. Биточки куриные – 195.2 Ккал. Капуста тушёная – 141 Ккал. Чай с сахаром – 60 Ккал. Фрукты- 186 Ккал. Хлеб пшеничный – 98.25 Ккал ИТОГО: 696.45 Ккал.
Среда 21.10	Сырники из творога Со сгущённым молоком – 239 Ккал Чай с сахаром – 60 Ккал. Булочка пром. – 236 Ккал. ИТОГО : 535 Ккал.
Четверг 22.10	Св.огурец – 16 Ккал Котлета рыбная – 85.93 Ккал. Пюре картофельное – 163.5 Ккал. Хлеб – 98,25 Ккал. Сок фруктовый – 92 Ккал. ИТОГО: 455.68 Ккал.
Пятница 23.10	Св.помидор – 16 Ккал. Шницель куриный – 122.4 Ккал. Греча отварная – 234 Ккал. Чай с сахаром – 60 Ккал. Фрукты – 186 Ккал. Хлеб – 98.25 Ккал. ИТОГО: 716.65
Понедельник 26.10	Салат из кукурузы – 44.5 Ккал. Яйцо вареное – 75 Ккал. Какао на молоке – 107 Ккал. Печенье - 133.4 Ккал. Хлеб – 98.25 Ккал Яблоко – 45 Ккал ИТОГО : 503.15
Вторник 27.10	Каша рисовая – 210.13 Ккал. Напиток из цикория – 91 Ккал. Хлеб пшеничный – 98.25 Ккал. Сыр – 44 Ккал. Фрукты – 186 Ккал. ИТОГИ: 629.38 Ккал.
Среда 28.10	Творожная запеканка – 239 Ккал. Напиток из сухофруктов – 113.79 Ккал. Печенье – 102 Ккал. Фрукты – 45 Ккал ИТОГО: 499.79 Ккал
Четверг 9.10	Св.помидор Голубцы ленивые – 219 Ккал.

	Хлеб – 98.25 Ккал Фрукты – 186 Ккал. ИТОГО: 563.25 Ккал.
Пятница 30.10	Салат витаминный – 42.02 Ккал. Тефтели мясные – 195.2 Ккал. Макароны отварные – 213.58 Ккал. Хлеб – 98.25 Ккал Сок фруктовый – 92 Ккал ИТОГО : 614.05 Ккал.

Директор МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный



Handwritten signature

О.М. Евдокимова