

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 29 им. В.Д. Бершанской

Дата 17.03.2022

День: Среда

Неделя: _____ 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Калорийность |
|----------------|--------------------------------|-----------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 60 | 53,57 |
| 2. | Зразы рыбные рубленые с яйцом | 90 | 228,00 |
| 3. | Картофель отварной | 150 | 126,80 |
| 4. | Фруктовый чай | 200 | 61,80 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 58,81 |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 57,52 |
| | Пирог с повидлом | 60 | 202,40 |

| | | | |
|-------------|-----------------------------|-------|-----------|
| ОБЕД | | | |
| 1. | Салат "Витаминный" | 60 | 41,48 |
| 2. | Суп гороховый | 200 | 183,2 |
| 3. | Фрикадельки из птицы | 90 | 244,00 |
| 4. | Макароны отварные с овощами | 150 | 149,31 |
| 5. | Кефир 2,5% | 150 | 85,80 |
| 6. | Сок фруктовый | 200 | 84,80 |
| 7. | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 40/40 | 94,1/81,9 |

| | | | |
|----------------|-------------------------------|-----|--------|
| ЗАВТРАК | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 100 | 89,28 |
| 2. | Зразы рыбные рубленые с яйцом | 100 | 253,00 |
| 3. | Картофель отварной | 180 | 152,16 |
| 4. | Фруктовый чай | 200 | 61,80 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 60 | 57,52 |
| 6. | Хлеб ржаной | 40 | 141,15 |
| 7. | Пирог с повидлом | 60 | 202,40 |

| | | | |
|-------------|-----------------------------|-----|--------|
| ОБЕД | | | |
| 1. | Салат "Витаминный" | 100 | 69,13 |
| 2. | Суп гороховый | 250 | 229,00 |
| 3. | Фрикадельки из птицы | 100 | 272,00 |
| 4. | Макароны отварные с овощами | 180 | 179,17 |
| 5. | Сок фруктовый | 200 | 84,80 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 141,15 |
| 7. | Хлеб ржаной | 50 | 81,92 |

Директор МБОУ СОШ № 29 Курск Л. А. Швецова

Зав. производством ООО "Формула вкуса"

