



(примерный день № 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Омлет	60	112,0
	Кисель	200	122,0
	Хлеб пшеничный	30	157,0
	Йогурт фруктовый	125	69,0
	Яблоко	100	91,0
Завтрак 5-11 классов	Винегрет овощной	100	125,0
	Бутерброд с маслом и сыром	55	157,0
	Напиток из шиповника	200	88,2
	Хлеб ржаной	20	60,3
Обед 1-11 классов			
	Щи из свежей капусты	250	71,8
	Гуляш из свинины	80	309,0
	Макароны отварные	150	168,45
	Компот из смеси сухофруктов	200	133,0
	Хлеб ржаной	30	60,3