

**МЕНЮ обучающихся  
МБОУ МО Плавский район «ЦО №1»  
на «21» декабря 2022 г.**

**1-4 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность
<b><u>Завтрак</u></b>	мясо птицы отварное	90	139,3
	чай с сахаром	200	26,8
	батон нарезной	30	78,5
	салат из свёклы отварной	80	60,9
	рис с овощами	150	167,8
	зефир	50	161,7
<b>Всего</b>			<b>635,0</b>

**5-11 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность
<b><u>Завтрак</u></b>	каша молочная пшённая	200	187,52
	чай с сахаром и лимоном	200	46,2
	батон нарезной	30	90,5
	масло сливочное	10	112,16
<b>Всего</b>			<b>436,38</b>
<b><u>Обед</u></b>	суп-рассольник на м/к бульоне	250	156,8
	каша гречневая	150	230,44
	гуляш из мяса птицы	100	265,0
	компот из сухофруктов	200	94,0
	хлеб ржаной	50	166,25
<b>Всего</b>			<b>912,49</b>