



Утверждаю

Директор МКОУ

"Псынэ" с.п. Нартан

/Дышекова З.Х./

МЕНЮ на 11.10.2023г.

Наименование блюда	масса порции	энергетич.цен-ть калор-ть
ЗАВТРАК		
Каша молочная пшенной крупой	200	161
Чай	200	28
Хлеб пшеничный	30	70,32
2 ЗАВТРАК		
Мармелад	20	82,9
ОБЕД		
Борщ со сметаной	200	102,50
Котлеты из птицы (филе индейки)	70	183,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	135,00
Хлеб пшеничный	20	58,60
Хлеб ржаной	50	78,24
Компот из фруктов	200	142
Уплотненный полдник с включением блюд ужина		
Запеканка из творога	50	310,66
Какао с молоком	200	145,2
Хлеб пшеничный	30	70,32