



Утверждаю
Директор МКОУ "Псынкэ" с.п. Нартан
/Дышекова З.Х./

МЕНЮ на 16.10.2023г.

Наименование блюда	масса порции	энергетич.цен-ть калор-ть
ЗАВТРАК		
Каша молочная с крупой манной	200	197
Чай	200	28
Хлеб пшеничный	30	70,32
2 ЗАВТРАК		
Печенье	20	82,9
ОБЕД		
Суп картофельный с крупой перловой	200	103,25
Куриные грудки со сметанным соусом	50/50	168,2
Гарнир из пшенной крупы	100	229,5
Хлеб пшеничный	20	58,6
Хлеб ржаной	50	78,24
Компот из фруктов	200	142
Уплотненный полдник с включением блюд ужина		
Чай	200	28
Суп молочный с макаронными изделиями	200	181,5
Хлеб пшеничный	30	70,32