

**Меню завтрака и обеда
 для обучающихся 5-11 классов**

День первый

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Омлет натуральный	150	257,15
2	Икра кабачковая	60	46,8
3	Хлеб целебный йодообогащённый	30	64,33
4	Масло сливочное	10	66
5	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	200	94
6	Кофейный напиток с молоком	200	100,60
	Итого:	640	628,88
Обед			
1	Икра морковная	100	116,63
2	Суп из овощей со сметаной	250/10	162,8
3	Тефтели из мяса говядины	100	234,8
4	Гарнир макаронные изделия отварные с маслом	200	260,88
5	Хлеб пшеничный	20	42,80
6	Хлеб ржаной	30	77,70
7	Компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/70 мг	114,60
	Итого:	900	1 010,21
	Итого за весь день:		1639,09