



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Котурниковской ООШ №22  
Н.П.Дума

МЕНЮ на 25 октября 2023г.

### ЗАВТРАК

| Блюдо                | Объем |       | Ккал   |       |
|----------------------|-------|-------|--------|-------|
|                      | 7-11  | 12-18 | 7-11   | 12-18 |
| жаркое по-домашнему  | 150   | 240   | 165.63 | 265   |
| запеканка из творога | 150   | 150   | 279.6  | 279.6 |
| чай с сахаром        | 200   | 200   | 28     | 28    |
| хлеб пшеничный       | 40    | 60    | 75.6   | 113.4 |
|                      |       |       |        |       |
|                      |       |       |        |       |

### ОБЕД

| Блюдо                     | Объем |       | Ккал   |       |
|---------------------------|-------|-------|--------|-------|
|                           | 7-11  | 12-18 | 7-11   | 12-18 |
| салат из овощей           | 100   | 100   | 82     | 82    |
| Горчи с капустой икарб    | 200   | 200   | 93.9   | 93.9  |
| тефтели из курицы и риса  | 80    | 100   | 210    | 262.5 |
| суп из курицы скартофелем | 180   | 200   | 202.14 | 224.6 |
| чай с сахаром             | 200   | 200   | 28     | 28    |
| хлеб пшеничный            | 60    | 60    | 113.4  | 113.4 |