

Утверждаю:

Директор



О.В. Худякова

« 2023-2024 » гг.

**Примерное меню рационального питания учащихся, с 11 лет и старше
для МБОУ Кардаиловская СОШ Илекского района,
на осенне – зимний период 2023- 2024 учебного года.**

Дата: Четверг
Пол: Мужская
Возраст: 25 лет
Сезон: Весенне-летний
Категория: с 11 лет и старше

День / № р – ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры
9 день	Завтрак			
№ 205	Макароны отварные с овощами	200	13,49	19,46
26987-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4
№ 358	Кисель	200	0,00	0,00
	Итого за день		16,33	19,86

