УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 17.10.2022г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет с морковью	180	26,07	281,2	14,8	21,7	6,8
	гор.напиток		чай черный с сахаром	180	1,99	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			сыр в нарезке	15	8,88	107,5	7	8,9	0
			хлеб ржаной	10	1,35	90	3,3	0,6	17,1
	фрукты		мандарин	100	12,05	28,4	0,7	0,2	6,1
Обед	1 блюдо		щи из свежей капусты со сметаной	250	23,18	72,1	1,6	4,9	5,3
	2 блюдо		рыба тушенная в сметанном соусе	90	23,49	258,2	15,1	20	4,3
	гарнир		рис отварной	160	11,69	354,4	3,6	5,4	36,4
	сладкое		компот из сухофруктов	180	4,98	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	25	2,0	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	3,86	90	3,3	0,6	17,1

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 17.10.2022г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет с морковью	210	36,56	281,2	14,8	21,7	6,8
	гор.напиток		чай черный с сахаром	180	1,47	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,0	70,3	2,3	0,2	14,8
			сыр в нарезке	20	10,38	107,5	7	8,9	0
			хлеб ржаной	10	1,18	90	3,3	0,6	17,1
	фрукты		апельсин	100	83,06	28,4	0,7	0,2	6,1
Обед	1 блюдо		щи из свежей капусты со сметаной	300	21,94	72,1	1,6	4,9	5,3
	2 блюдо		рыба тушенная в сметанном соусе	100	27,28	258,2	15,1	20	4,3
	гарнир		рис отварной	180	28,24	354,4	3,6	5,4	36,4
	сладкое		компот из сухофруктов	180	3,96	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	1,09	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	1,5	90	3,3	0,6	17,1