УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 01.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная рисовая	250	9,96	313,2	8,5	11,7	43,5
	гор.напиток		чай черный с лимоном	180	4,70	39,2	0,3	0,1	9,3
	хлеб		хлеб пшеничный	30	2,12	70,3	2,3	0,2	14,8
			кондитерское изделие (печенье)	30	5,75	166,67	3	3,9	29,8
			сыр в нарезке	15	11,32	107,5	7	8,9	0
	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	250	21,51	90,3	1,7	5	9,7
	2 блюдо		котлета пропаренная, с соусом	120	39,50	226,4	13,7	13,6	12,3
	гарнир		макароны отварные	130	4,88	202	5,3	5,5	32,8
	сладкое		компот из изюма	180	7,42	106,4	0,7	0,1	25,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	25	2,00	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	2,45	90	3,3	0,6	17,1

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 01.03.2023 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная рисовая	260	13,46	313,2	8,5	11,7	43,5
	гор.напиток		чай черный с лимоном	180	5,16	39,2	0,3	0,1	9,3
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,36	70,3	2,3	0,2	14,8
			кондитерское изделие (печенье)	50	5,66	166,67	3	3,9	29,8
			сыр в нарезке	20	23,24	107,5	7	8,9	0
	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	300	19,22	90,3	1,7	5	9,7
	2 блюдо		котлета пропаренная, с соусом	140	68,38	226,4	13,7	13,6	12,3
	гарнир		макароны отварные	150	5,85	202	5,3	5,5	32,8
	сладкое		компот из изюма	180	8,91	106,4	0,7	0,1	25,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	2,27	90	3,3	0,6	17,1