УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 03.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	170	10,85	215,63	8,54	8,42	41,98
	гор.напиток		йогурт	180	29,78	118	5,6	6,4	8,2
	хлеб		хлеб пшеничный	20	0,99	70,3	2,3	0,2	14,8
			хлеб ржаной	10	1,00	90	3,3	0,6	17,1
			тефтеля из говядины с соусом	120	26,55	226,4	13,7	13,6	12,3
	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	250	34,30	90,3	1,7	5	9,7
	2 блюдо		рыба запеченная в сметанном соусе	90	15,50	258,2	15,1	20	4,3
	гарнир		рис отварной	160	17,54	354,4	3,6	5,4	36,4
	сладкое		чай с сахаром	180	2,67	26,8	0,2	0	6,4
	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 03.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	190	12,02	215,63	8,54	8,42	41,98
	гор.напиток		йогурт	180	35,77	118	5,6	6,4	8,2
	хлеб		хлеб пшеничный	40	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			хлеб ржаной	10	1,36	90	3,3	0,6	17,1
			тефтеля из говядины с соусом	140	33,09	226,4	13,7	13,6	12,3
	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	300	11,13	90,3	1,7	5	9,7
	2 блюдо		рыба, запеченная в сметанном соусе	100	29,18	258,2	15,1	20	4,3
	гарнир		рис отварной	170	16,91	354,4	3,6	5,4	36,4
	сладкое		чай с сахаром	180	4,45	26,8	0,2	0	6,4
	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