



УТВЕРЖДАЮ
Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 07.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		запеканка из творога с морковью	240	67,50	363,2	18,6	15,9	36,4
	гор.напиток		чай черный с сахаром	180	2,80	1,4	0,2	0	0,1
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			Хлеб ржаной	10	1,42	78,5	0,1	0	19,5
			сгущенное молоко	50	6,92	311	8,6	5	56,9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	250	20,23	90,3	1,7	5	9,7
	2 блюдо		тефтеля пропаренная с соусом	120	42,25	118,4	8,2	7,3	5
	гарнир		картофельное пюре	150	27,82	145,8	3,1	6,1	19,8
	сладкое		компот из кураги	180	17,68	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 07.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		запеканка из творога с морковью	270	62,87	363,2	18,6	15,9	36,4
	гор.напиток		чай черный с сахаром	180	1,97	1,4	0,2	0	0,1
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,19	70,3	2,3	0,2	14,8
			сгущенное молоко	60	6,93	311	8,6	5	56,9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	300	17,52	90,3	1,7	5	9,7
	2 блюдо		тефтеля пропаренная с соусом	140	56,08	118,4	8,2	7,3	5
	гарнир		картофельное пюре	180	29,17	145,8	3,1	6,1	19,8
	сладкое		компот из кураги	180	16,77	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	1,73	90	3,3	0,6	17,1