



УТВЕРЖДАЮ
Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 09.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет натуральный	180	20,19	201,2	18,2	22,04	4,45
	гор.напиток		какао на молоке	180	10,58	33,3	4,7	4,3	7,4
	хлеб		хлеб пшеничный	30	2,12	70,3	2,3	0,2	14,8
			сыр в нарезке	15	11,32	107,5	7	8,9	0
	фрукты		яблоко	100	12,18	37,9	0,3	0,3	9
Обед	1 блюдо		суп гороховый	250	18,48	90,3	1,9	5	10,3
	2 блюдо		птица отварная	90	22,50	210,2	13,6	13,6	3,1
	гарнир		капуста тушеная	160	3,50	118,7	5,3	5,5	32,8
	сладкое		компот из кураги	180	20,35	48,9	1,6	1,5	8,6
	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 09.03.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет натуральный	210	32,25	201,2	18,2	22,04	4,45
	гор.напиток		какао на молоке	180	12,09	33,3	4,7	4,3	7,4
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,19	70,3	2,3	0,2	14,8
			сыр в нарезке	20	21,57	107,5	7	8,9	0
	фрукты		яблоко	100	13,93	37,9	0,3	0,3	9
Обед	1 блюдо		суп гороховый	300	7,12	90,3	1,9	5	10,3
	2 блюдо		птица отварная	100	34,85	210,2	13,6	13,6	3,1
	гарнир		капуста тушеная	180	5,19	118,7	5,3	5,5	32,8
	сладкое		компот из кураги	180	16,78	48,9	1,6	1,5	8,6
	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