



УТВЕРЖДАЮ  
Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 10.03.2023 г.г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны отварные с овощами	200	4,79	187,6	4,7	7	26,5
	гор.напиток		сок фруктовый	180	13,92	106,4	0,7	0,1	25,6
	хлеб		хлеб пшеничный	30	2,12	70,3	2,3	0,2	14,8
			тефтеля на пару	90	26,40	118,4	8,2	7,3	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	250	30,99	133,1	6,7	4,6	16,3
	2 блюдо								
	гарнир		плов из птицы	250	30,75	355,27	13,21	15,29	54,89
	сладкое		чай с сахаром	180	2,68	60	0,4	0,1	14,4
	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 10.03.2023 г.г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны отварные с овощами	230	14,59	187,6	4,7	7	26,5
	гор.напиток		сок фруктовый	180	13,92	106,4	0,7	0,1	25,6
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,19	70,3	2,3	0,2	14,8
			тефтеля на пару	100	29,18	118,4	8,2	7,3	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	300	25,07	133,1	6,7	4,6	16,3
	2 блюдо								
	гарнир		плов из птицы	300	32,07	355,27	13,21	15,29	54,89
	сладкое		чай с сахаром	180	3,70	60	0,4	0,1	14,4
	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