УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 11.10.2024 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	170	11,82	271	9	8	41
	напиток		кисломолоч. продукт (йогурт)	200	65,97	162	4	6	24
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,37	70	2	0	15
	хлеб черн		хлеб ржаной	10	1,00	26	1	0	4
	2 блюдо		тефтеля из говядины с соусом	130	29,27	207	12	12	12
	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	250	23,61	143	6	8	13
	2 блюдо		рыба запеченная в сметанном соусе	120	12,12	388	23	31	7
	гарнир		рис отварной	160	5,50	223	4	6	39
	напиток		чай с сахаром	200	5,00	27	0	0	7
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	2,46	106	2	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30	2,00	78	3	1	13

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 11.10.2024 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	180	11,51	271	9	8	41
	напиток		кисломолоч. продукт (йогурт)	200	64,96	162	4	6	24
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,36	70	2	0	15
	хлеб черн.		хлеб ржаной	10	1,00	26	1	0	4
	2 блюдо		тефтеля из говядины с соусом	140	33,13	207	12	12	12
	фрукты								
Обед	1 блюдо		борщ со сметаной	300	7,78	143	6	8	13
	2 блюдо		рыба, запеченная в сметанном соусе	120	13,58	388	23	31	7
	гарнир		рис отварной	160	3,67	223	4	6	39
	напиток		чай с сахаром	200	3,53	27	0	0	7
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	1,5	106	2	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30	1,15	78	3	1	13