



УТВЕРЖДАЮ  
Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 17.11.2023г

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  |        | макароны отварные с овощами | 200      | 13,24 | 250          | 6     | 9    | 35       |
|            | напиток    |        | сок яблочный                | 200      | 14,66 | 92           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.  |        | хлеб пшеничный              | 30       | 3,24  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|            | 2 блюдо    |        | тефтеля на пару             | 90       | 22,53 | 158          | 11    | 10   | 7        |
| Завтрак 2  | фрукты     |        |                             |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | 1 блюдо    |        | борщ со сметаной            | 250      | 27,95 | 143          | 6     | 8    | 13       |
|            | 2 блюдо    |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир     |        | плов из птицы               | 270      | 40,40 | 426          | 37    | 11   | 44       |
|            | напиток    |        | какао на молоке             | 200      | 21,80 | 107          | 5     | 4    | 26       |
|            | хлеб бел.  |        | хлеб пшеничный              | 45       | 5,00  | 106          | 2     | 0    | 22       |
| Прием пищи | хлеб черн. |        | хлеб ржаной                 | 30       | 5,18  | 78           | 3     | 1    | 13       |

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 17.11.2023г

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | фрукты      |        |                             |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | макароны отварные с овощами | 220      | 12,38 | 250          | 6     | 9    | 35       |
|            | гор.напиток |        | сок фруктовый               | 200      | 9,03  | 92           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный              | 30       | 1,32  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|            | 2.блюдо     |        | тефтеля на пару             | 100      | 51,15 | 158          | 11    | 10   | 7        |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной                 | 30       |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                             |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | 1 блюдо     |        | борщ со сметаной            | 300      | 19,10 | 143          | 6     | 8    | 13       |
|            | 2 блюдо     |        |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        | плов из птицы               | 270      | 53,62 | 426          | 37    | 11   | 44       |
|            | напиток     |        | какао на молоке             | 200      | 19,84 | 107          | 5     | 4    | 26       |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный              | 45       | 1,50  | 106          | 2     | 0    | 22       |
| Прием пищи | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной                 | 30       | 1,14  | 78           | 3     | 1    | 13       |
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | макароны отварные с овощами |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        | сок яблочный                |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный              |          |       |              |       |      |          |
|            | 2.блюдо     |        | тефтеля на пару             |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                             |          |       |              |       |      |          |