


 УТВЕРЖДАЮ  
 /Директор *Е.И. Сухона*  
 Е.И. Сухона

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 20.11.2023г

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                            | Выход, г       | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|----------------------------------|----------------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |           | омлет с морковью                 | 180            | 26,84 | 253          | 13    | 19   | 6        |
|            | гор.напиток |           | чай с сахаром                    | 200            | 1,64  | 27           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб бел.   |           | хлеб пшеничный с сыром           | 50             | 9,42  | 143          | 7     | 6    | 15       |
|            | хлеб черн.  |           | хлеб ржаной                      | 10             | 1,00  | 26           | 1     | 0    | 4        |
|            | фрукты      |           | банан                            | 100            | 11,72 | 124          | 2     | 0    | 41       |
| Обед       | 1 блюдо     |           | щи из свежей капусты со сметаной | 250            | 19,71 | 120          | 6     | 8    | 7        |
|            | 2 блюдо     |           | рыба тушенная в сметанном соусе  | 120            | 12,13 | 388          | 23    | 31   | 7        |
|            | гарнир      |           | рис отварной                     | 160            | 17,53 | 223          | 4     | 6    | 39       |
|            | напиток     |           | компот из сухофруктов            | 200            | 7,25  | 81           | 0     | 0    | 20       |
|            | Прием пищи  | хлеб бел. |                                  | хлеб пшеничный | 45    | 2,45         | 106   | 2    | 0        |
|            | хлеб черн.  |           | хлеб ржаной                      | 30             | 2,00  | 78           | 3     | 1    | 13       |
| Завтрак    | гор.блюдо   |           | омлет с морковью                 |                |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |           | чай с сахаром                    |                |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |           | хлеб пшеничный с сыром           |                |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |           | хлеб ржаной                      |                |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |           | банан                            |                |       |              |       |      |          |

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 20.11.2023г

| Прием пищи  | Раздел      | № рец.     | Блюдо                            | Выход, г         | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |    |
|-------------|-------------|------------|----------------------------------|------------------|-------|--------------|-------|------|----------|----|
| Обед        | 1 блюдо     |            | щи из свежей капусты со сметаной | 300              | 9,74  | 120          | 6     | 8    | 7        |    |
| Завтрак     | 2 блюдо     |            | рыба тушенная в сметанном соусе  | 120              | 21,15 | 388          | 23    | 31   | 7        |    |
|             | гор.блюдо   |            | омлет с морковью                 | 210              | 26,38 | 281          | 15    | 22   | 7        |    |
|             | гор.напиток |            | чай с сахаром                    | 200              | 2,88  | 27           | 0     | 0    | 7        |    |
|             | хлеб бел.   |            | хлеб пшеничный с сыром           | 50               | 10,20 | 143          | 7     | 6    | 15       |    |
|             | хлеб черн.  |            | хлеб ржаной                      | 10               | 1,00  | 26           | 1     | 0    | 4        |    |
|             | фрукты      |            | банан                            | 100              | 16,85 | 124          | 2     | 0    | 41       |    |
| Обед        | гарнир      |            | рис отварной                     | 180              | 15,12 | 223          | 4     | 6    | 39       |    |
|             | напиток     |            | компот из сухофруктов            | 200              | 7,80  | 81           | 0     | 0    | 20       |    |
|             | Прием пищи  | хлеб бел.  |                                  | хлеб пшеничный   | 45    | 1,50         | 106   | 2    | 0        | 22 |
|             |             | хлеб черн. |                                  | хлеб ржаной      | 30    | 1,48         | 78    | 3    | 1        | 13 |
|             | Завтрак     | гор.блюдо  |                                  | омлет с морковью |       |              |       |      |          |    |
| гор.напиток |             |            | чай с сахаром                    |                  |       |              |       |      |          |    |
| хлеб бел.   |             |            | хлеб пшеничный с сыром           |                  |       |              |       |      |          |    |
| хлеб черн.  |             |            | хлеб ржаной                      |                  |       |              |       |      |          |    |
| фрукты      |             |            | банан                            |                  |       |              |       |      |          |    |