

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор *Сухова* Е.И. Сухова



Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 08.02.2024г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | омлет натуральный      | 180      | 27,61 | 459          | 10    | 14   | 58       |
|            | гор.напиток |        | какао на молоке        | 200      | 10,63 | 107          | 5     | 4    | 26       |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный с сыром | 50       | 17,94 | 143          | 7     | 6    | 15       |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной            | 20       | 1,47  | 52           | 2     | 1    | 9        |
|            | фрукты      |        | яблоко                 | 100      | 8,12  | 52           | 0     | 0    | 11       |
| Обед       | 1 блюдо     |        | суп гороховый          | 260      | 19,30 | 173          | 8     | 6    | 28       |
|            | 2 блюдо     |        | птица отварная         | 90       | 28,00 | 154          | 32    | 17   | 1        |
|            | гарнир      |        | капуста тушеная        | 160      | 10,00 | 129          | 4     | 5    | 22       |
|            | напиток     |        | компот из кураги       | 200      | 15,60 | 67           | 1     | 0    | 16       |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный         | 45       | 5,00  | 106          | 2     | 0    | 22       |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной            | 30       | 5,18  | 78           | 3     | 1    | 13       |

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 08.02.2024г.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | омлет натуральный      | 190      | 32,14 | 459          | 10    | 14   | 58       |
|            | гор.напиток |        | какао на молоке        | 200      | 16,10 | 107          | 5     | 4    | 26       |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный с сыром | 50       | 19,32 | 143          | 7     | 6    | 15       |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной            | 20       | 1,71  | 52           | 2     | 1    | 9        |
|            | фрукты      |        | яблоко                 | 100      | 15,01 | 52           | 0     | 0    | 11       |
| Обед       | 1 блюдо     |        | суп гороховый          | 300      | 14,70 | 173          | 8     | 6    | 28       |
|            | 2 блюдо     |        | птица отварная         | 100      | 36,40 | 154          | 32    | 17   | 1        |
|            | гарнир      |        | капуста тушеная        | 160      | 18,14 | 129          | 4     | 5    | 22       |
|            | напиток     |        | компот из кураги       | 200      | 15,60 | 67           | 1     | 0    | 16       |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный         | 45       | 1,50  | 106          | 2     | 0    | 22       |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной            | 30       | 1,14  | 78           | 3     | 1    | 13       |