УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 21.10.2024 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	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
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	2,45	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 21.10.2024 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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	1 блюдо		щи из свежей капусты со сметаной	300	9,74	120	6	8	7
	2 блюдо		рыба тушенная в сметанном соусе	120	21,15	388	23	31	7
	гарнир		рис отварной	180	15,12	223	4	6	39
	напиток		компот из сухофруктов	200	7,80	81	0	0	20
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	1,50	106	2	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30	1,48	78	3	1	13