

УТВЕРЖДАЮ
 Директор *Сухова Е.И.* Е.И. Сухова



Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 22.02.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	170	7,22	215,63	8,54	8,42	41,98
	гор.напиток		компот из сухофруктов	180	5,30	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб		хлеб пшеничный	30	2,42	70,3	2,3	0,2	14,8
			рыба запеченная в томате с овощами	120	19,80	258,2	15,1	20	4,3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо		рассольник "Ленинградский"	250	30,72	94,2	1,9	5	10,3
	2 блюдо		гуляш	90	19,00	189	13,6	13,6	3,1
	гарнир		макароны отварные	160	14,16	202	5,3	5,5	32,8
	сладкое		Чай с сахаром	180	2,68	1,4	0,2	0	0,1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	25	2,00	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	2,45	90	3,3	0,6	17,1

Школьное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет на 22.02.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	190	12,06	215,63	8,54	8,42	41,98
	гор.напиток		компот из сухофруктов	180	12,50	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2,19	70,3	2,3	0,2	14,8
			рыба запеченная в томате с овощами	140	21,82	258,2	15,1	20	4,3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	1 блюдо		рассольник "Ленинградский"	300	17,48	94,2	1,9	5	10,3
	2 блюдо		гуляш	100	25,14	189	13,6	13,6	3,1
	гарнир		макароны отварные	180	13,69	202	5,3	5,5	32,8
	сладкое		Чай с сахаром	180	3,70	1,4	0,2	0	0,1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	1,73	90	3,3	0,6	17,1