УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 26.04.2024 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий ность | Белки | Жиры | Углевод |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша гречневая | 170 | 11,82 | 271 | 9 | 8 | 41 |
| | напиток | | кисломолоч. продукт (йогурт) | 200 | 65,97 | 162 | 4 | 6 | 24 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб черн | | хлеб ржаной | 10 | 1,00 | 26 | 1 | 0 | 4 |
| | 2 блюдо | | тефтеля из говядины с соусом | 130 | 29,27 | 207 | 12 | 12 | 12 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | | борщ со сметаной | 250 | 23,61 | 143 | 6 | 8 | 13 |
| | 2 блюдо | | рыба запеченная в сметанном соусе | 120 | 12,12 | 388 | 23 | 31 | 7 |
| | гарнир | | рис отварной | 160 | 5,50 | 223 | 4 | 6 | 39 |
| | напиток | | чай с сахаром | 200 | 5,00 | 27 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 45 | 2,46 | 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 26.04.2024 г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий ность | Белки | Жиры | Углевод |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша гречневая | 180 | 11,51 | 271 | 9 | 8 | 41 |
| | напиток | | кисломолоч. продукт (йогурт) | 200 | 64,96 | 162 | 4 | 6 | 24 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 30 | 1,36 | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 10 | 1,00 | 26 | 1 | 0 | 4 |
| | 2 блюдо | | тефтеля из говядины с соусом | 140 | 33,13 | 207 | 12 | 12 | 12 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | | борщ со сметаной | 300 | 7,78 | 143 | 6 | 8 | 13 |
| | 2 блюдо | | рыба, запеченная в сметанном соусе | 120 | 13,58 | 388 | 23 | 31 | 7 |
| | гарнир | | рис отварной | 160 | 3,67 | 223 | 4 | 6 | 39 |
| | напиток | | чай с сахаром | 200 | 3,53 | 27 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 45 | 1,5 | 106 | 2 | 0 | 22 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 30 | 1,15 | 78 | 3 | 1 | 13 |
| | | | | | | | | | |