УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 27.02.2023 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет с морковью	180	30,61	281,2	14,8	21,7	6,8
	гор.напиток		чай черный с сахаром	180	2,11	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			сыр в нарезке	15	11,32	107,5	7	8,9	0
			хлеб ржаной	10	1,12	90	3,3	0,6	17,1
	фрукты		мандарин	100	15,63	28,4	0,7	0,2	6,1
Обед	1 блюдо		щи из свежей капусты со сметаной	250	34,11	72,1	1,6	4,9	5,3
	2 блюдо		рыба тушенная в сметанном соусе	90	12,13	258,2	15,1	20	4,3
	гарнир		рис отварной	160	31,44	354,4	3,6	5,4	36,4
	сладкое		компот из сухофруктов	180	12,17	26,8	0,2	0	6,4
	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 27.02.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет с морковью	210	37,69	281,2	14,8	21,7	6,8
	гор.напиток		чай черный с сахаром	180	2,53	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			сыр в нарезке	20	23,23	107,5	7	8,9	0
			хлеб ржаной	10	1,36	90	3,3	0,6	17,1
	фрукты		мандарин	100	18,46	28,4	0,7	0,2	6,1
Обед	1 блюдо		щи из свежей капусты со сметаной	300	11,74	72,1	1,6	4,9	5,3
	2 блюдо		рыба тушенная в сметанном соусе	100	47,55	258,2	15,1	20	4,3
	гарнир		рис отварной	180	43,77	354,4	3,6	5,4	36,4
	сладкое		компот из сухофруктов	180	10,81	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	2,27	90	3,3	0,6	17,1