УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.И. Сухова

Школьное меню для организации питания обучающихся 6-11 лет на 28.02.2023 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		жаркое по домашнему	290	43,07	180,2	4,21	9,45	23,2
	гор.напиток		какао на молоке	180	10,58	33,3	4,7	4,3	7,4
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			хлеб ржаной	10	1,12	90	3,3	0,6	17,1
	фрукты								
Обед	1 блюдо		рассольник "Ленинградский"	250	33,08	106,7	1,9	5,1	13,2
	2 блюдо		гуляш	90	19,50	189	13,6	13,6	3,1
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	160	9,38	215,63	8,54	8,42	41,98
	сладкое		чай черный с сахаром	180	2,67	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 28.02.2023 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		жаркое по домашнему	330	48,59	180,2	4,21	9,45	23,2
	гор.напиток		какао на молоке	180	13,02	33,3	4,7	4,3	7,4
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,00	70,3	2,3	0,2	14,8
			хлеб ржаной	10	1,36	90	3,3	0,6	17,1
	фрукты								
Обед	1 блюдо		рассольник "Ленинградский"	300	33,13	106,7	1,9	5,1	13,2
	2 блюдо		гуляш	100	29,69	189	13,6	13,6	3,1
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	180	8,75	215,63	8,54	8,42	41,98
	сладкое		чай черный с сахаром	180	4,45	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	2,37	90	3,3	0,6	17,1