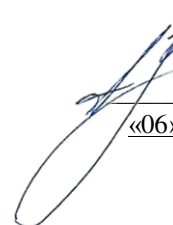


Утверждаю  
директор  
Захаров А.Л.  
«06» февраля 2024 г.




**Меню  
для обучающихся 2, 3, 6, 8, 9 классов**

| № рец.      | Прием пищи/ наименование блюд       | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| <b>Обед</b> |                                     |              |                                |              |              |               |                                |
| 3           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100          | 79                             | 0,9          | 5,0          | 4,0           | 2,52                           |
| 47          | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200          | 157                            | 6,2          | 5,6          | 22,3          | 12,70                          |
| 94          | Рис припущенный                     | 180          | 170                            | 2,3          | 3,7          | 23,4          | 7,37                           |
| 88          | Котлета рыбная «Нептун»             | 100          | 206,9                          | 12,8         | 13,6         | 9,9           | 33,10                          |
| 157         | Напиток апельсиновый                | 200          | 157,5                          | 0,1          | 0            | 25,2          | 8,40                           |
|             | Хлеб пшеничный                      | 20           | 25,5                           | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 1,30                           |
|             | Хлеб ржаной                         | 40           | 31,3                           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 1,61                           |
|             | <b>Итого за обед</b>                |              | <b>727,7</b>                   | <b>26,12</b> | <b>28,54</b> | <b>114,22</b> | <b>67,00</b>                   |

**Меню  
для воспитанников дошкольной группы**

| № рец.         | Прием пищи/ наименование блюд       | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   |
|----------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                                     |              |                                |              |              |               |
| 123            | Каша ячневая на молоке вязкая       | 200/70       | 239,6                          | 3,4          | 4,2          | 18,7          |
| 251            | Компот из свежих плодов (яблоки)    | 200          | 98                             | 0,6          | 0            | 31,4          |
|                | Хлеб пшеничный                      | 20           | 25,5                           | 1,58         | 0,2          | 9,66          |
|                | Хлеб ржаной                         | 40           | 31,3                           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                |              | <b>459,8</b>                   | <b>7,82</b>  | <b>4,84</b>  | <b>79,52</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                     |              |                                |              |              |               |
| 3              | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100          | 79                             | 0,9          | 5,0          | 4,0           |
| 47             | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200          | 157                            | 6,2          | 5,6          | 22,3          |
| 94             | Рис припущенный                     | 180          | 170                            | 2,3          | 3,7          | 23,4          |
| 88             | Котлета рыбная «Нептун»             | 100          | 206,9                          | 12,8         | 13,6         | 9,9           |
| 157            | Напиток апельсиновый                | 200          | 157,5                          | 0,1          | 0            | 25,2          |
|                | Хлеб пшеничный                      | 20           | 25,5                           | 1,58         | 0,2          | 9,66          |
|                | Хлеб ржаной                         | 40           | 31,3                           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |
|                | <b>Итого за обед</b>                |              | <b>727,7</b>                   | <b>26,12</b> | <b>28,54</b> | <b>114,22</b> |
| <b>Полдник</b> |                                     |              |                                |              |              |               |
| 100            | Булочка домашняя                    | 70           | 172,9                          | 4,43         | 2,62         | 35            |
| 270            | Снежок                              | 180          | 130,2                          | 5,04         | 5,76         | 13,66         |
|                | <b>Итого за полдник</b>             |              | <b>303,1</b>                   | <b>9,47</b>  | <b>8,38</b>  | <b>48,66</b>  |
|                | <b>Всего</b>                        |              | <b>1490,6</b>                  | <b>43,41</b> | <b>41,76</b> | <b>242,4</b>  |